

2023年度
第39回

受付開始日

9月4日

各講座開講1週間前まで
申込みが可能です。

秋冬の

開放講座

10月～3月
開講

！

新型コロナウイルス
感染症の状況により、
講座方法の変更または
開講できない場合が
あります。

お問い合わせ・お申込みは電話・FAXまたはホームページから

県民カレッジ連携機関



桜の聖母生涯学習センター

TEL 024-535-2531

FAX 024-534-4571 [受付]9:00～17:00(土日祝日を除く)

E-mail:s-center@ssjc.ac.jp

〒960-8585 福島市花園町3-6

https://www.sakuranoseibo.jp/s-center/

桜の聖母生涯学習センター

検索

各講座の詳細内容はホームページをご覧ください

要ご予約

回数が4回以上の講座は

受講料500円で1回受講できます。

お試し受講

OK!

出前講座 各種研修会の講師派遣、企画のご相談にも対応いたします。

※受講料はすべて税込みの料金です。

2024年度のための

おとなのための
オープンキャンパス

参加費
無料

要予約

社会人入学や桜おとなカレッジ(SOC)など、年齢・性別に関係なく短大の授業を受講できる制度を紹介!

【日 時】2024年2月22日(木) 10:00～12:00

【内 容】学内ツアー、おすすめ講座のご案内など 【定 員】30人

SOC

SOC

桜の聖母短期大学 履修証明プログラム

後期

申込締切
9/13(水)

Sakura
Otona
College

桜おとなカレッジ

キリスト教学Ⅱ、現代社会論、国際関係論、リスクコ
ミュニケーション論、ツーリズム英語、TOEIC演習、
韓国語など、桜の聖母短期大学の授業を短大生と一緒に受講
できます。年齢、性別、宗教は関係ありません!
授業と開放講座を組み合わせると60時間以上受講すると
「履修証明書」が発行されるプログラムです。
【受講料】1科目(週1回、全8～15回) 10,000円

詳細を記載したパンフレット
を郵送しますのでお気軽に
お問い合わせください。

人生100年時代シリーズ

講座
番号 427 対面 SOC

人生100年時代に備えるための
今から始める資産形成

【講 師】 穴戸 ゆかり(社会保険労務士・CFP®認定者 1級ファイナンシャル・プランニング技能士)
【講座日】 10/14 【日 時】 土曜日 10:30～12:00
【受講料】 1,730円(全1回) 【定 員】 15人

講座
番号 428 対面 SOC

はじめての手帳学
～タイムマネジメントを考える～

【講 師】 三瓶 千香子(桜の聖母短期大学教員)
【講座日】 11/18 【日 時】 土曜日 10:00～12:00
【受講料】 2,340円(全1回) 【定 員】 15人

講座
番号 429 対面 SOC

睡眠トラブルの改善方法
～健康リスクを回避するために～

【講 師】 大槻 美恵子(睡眠健康指導士上級認定・睡眠改善インストラクター・産業カウンセラー)
【講座日】 10/7 【日 時】 土曜日 10:30～12:00
【受講料】 1,730円(全1回) 【定 員】 15人

かかわり方を学ぶ

【講 師】 今泉 理絵(キャリアコンサルタント・桜の聖母短期大学非常勤講師)
【日 時】 土曜日 10:30～12:00
【受講料】 1,730円(各全1回) 【定 員】 各15人

講座
番号 431 対面

ビジネスマナーの学び直し講座Ⅰ
～心構え、立ち居振る舞い、来客応対・訪問のマナー～
【講座日】 1/13

講座
番号 433 対面

ビジネスマナーの学び直し講座Ⅲ
～電話、メール、ビジネス文書のマナー～
【講座日】 2/10

講座
番号 432 対面

ビジネスマナーの学び直し講座Ⅱ
～言葉づかい、敬語のマナー、よくあるNG表現～
【講座日】 1/27

講座
番号 302 DVD SOC

傾聴ボランティア養成講座 DVD

【講 師】 香山 雪彦(福島県立医科大学名誉教授)
岡田 友子(上級心理カウンセラー)
三瓶 千香子(桜の聖母短期大学教員)
傾聴ボランティアさくら
【受講料】 6,950円

※希望者には講座5回分のレポート提出で、認定証を発行いたします。
認定料3,300円(税込)お申し込み後、払込票をお送りします。

これからを生きる・想う・考える

講座
番号 104 対面

短大生と一緒に
受講します

講演会
「豊かな命を生きるために」

【講 師】 片柳 弘史
(カトリック宇都宮教区主任司祭・イエズス会司祭)
【講座日】 11/21
【日 時】 火曜日 9:00～11:35
【受講料】 無料(全1回) 【定 員】 30人

講座
番号 105 対面 SOC

短大生と一緒に
受講します

クリスマスのメッセージ
～ともにいるということ～

【講 師】 谷口 暢子(イエスのカリタス修道女会会員)
【講座日】 11/28
【日 時】 火曜日 13:00～14:00
【受講料】 500円(全1回)
【定 員】 15人

講座
番号 103 対面 SOC

福音書に親しむⅡ
～ルカによる福音書～

【講 師】 熱海 紀子
(コングレガシオン・ノートルダム修道会会員)
【講座日】 10/18・11/15・12/20・1/17・2/21・3/13
【日 時】 水曜日 10:40～11:40
【受講料】 3,000円(全6回) 【定 員】 15人

講座
番号 206 対面 SOC

心の傷を癒やす
～心的外傷後ストレス障害からの回復～

【講 師】 香山 雪彦
(福島県立医科大学名誉教授・精神科医)
【講座日】 12/2
【日 時】 土曜日 14:00～15:30
【受講料】 1,730円(全1回) 【定 員】 15人

秋のおたのしみツアー

講座
番号 426 現地

紅葉の裏磐梯を歩く

～紅葉スポットをめぐるながら自然観察を楽しみます～

【講 師】 横田 清美
(自然学習インストラクター)
【講座日】 10/20
【日 時】 金曜日 9:00～17:00
【受講料】 7,600円(全1回)
【定 員】 15人(最少催行人数 12人)

※雨天決行
※現地学習講座(専用バス使用)
※詳細は事務局より連絡いたします。

講座
番号 420 対面 SOC

日本文化のルーツ平安時代を学ぶ
～藤原道長・紫式部・清少納言ほか～

【講 師】 高橋 成典
(桜の聖母生涯学習センター講師)
【講座日】 10/12・11/16・12/14・1/18・
2/8・3/14
【日 時】 木曜日 10:30～12:00
【受講料】 10,180円(全6回)
【定 員】 15人

講座
番号 423 対面 SOC

仏教と死生観

第1講 浄土への願い 第2講 禅と死の克服
第3講 輪廻転生と死の超越

【講 師】 新妻 健(桜の聖母生涯学習センター講師)
【講座日】 11/21・12/19・1/23
【日 時】 火曜日 13:30～15:00
【受講料】 5,190円(全3回) 【定 員】 15人

開放講座は2タイプ

ご不明な際はお気軽にお問い合わせください。

対面 対面は、実際に生涯学習センターへ来てご受講いただけます。

DVDは、録画した講座動画を何度も見れます!

DVD 必要なもの 再生機器(DVD再生プレイヤー、パソコンのいずれか) DVD代金
による視聴 ※機種によっては使用できない機器がございます。ご確認のうえ、お申し込みください。

【申込み受付日】9月4日(月)より開始。各講座開講1週間前まで申込みが可能です。【募集人数】先着順にて定員になり次第締め切ります。【受講資格】一部講座を除き、年齢・性別等に関わりなくどなたでも受講できます。
【受講上の注意】教職員または受講生・学生等に対して迷惑な行動がある場合は、受講をお断りする場合があります。【受講料】受講料は、消費税込みとなっております。なお、テキスト代・資料代・材料代・その他の教材費
等が含まれていないものもあります。詳しくは、センターまでお問い合わせください。【受講の取り消し】納入済の受講料は、原則としてお返しできません。ご本人の長期入院や転勤、出産などやむを得ない事情に限り、本
学の規定に従い払い戻すことがあります。その際、払い戻し手数料1,100円(税込み)をいただきます。

	形態	講座 番号	講座名／日時	受講料 (回数) 定員	講師名 肩書き
生き方に触れる	DVD	402	女性を見れば日本史はもっとおもしろい DVD ～北条政子、日野富子、北政所の生き様～	SOC 4,760円	高橋 成典 桜の聖母生涯学習 センター講師
	DVD	403	澁澤榮一の生涯と日本近代史 DVD ～日本産業・経済の父～	SOC 6,270円	
心はばたく感動を味わう	対面	424	宮澤賢治「銀河鉄道の夜」を読む ～おとなのための児童文学シリーズ～ 11/11 土曜日【10:30～12:00】 ※持ち物:「銀河鉄道の夜」の本	SOC 1,730円 (全1回) 定員15人	高橋 正人 郡山ザベリオ学園 小・中学校校長
	対面	421	こんな時、この絵本 秋 ～大人も癒やす絵本のセラピー～ 10/5・10/19・11/9・11/30・12/7・12/21 木曜日【10:40～12:10】	SOC 10,180円 (全6回) 定員15人	
	対面	422	こんな時、この絵本 冬 ～大人も癒やす絵本のセラピー～ 1/11・1/25・2/1・2/15・3/7・3/21 木曜日【10:40～12:10】	SOC 10,180円 (全6回) 定員15人	引田 さいこ 一般社団法人日本 朗読検定協会認定 プロフェッサー・ 元NHK福島放送 局キャスター
	対面	425	フォーラム阿部さんのたかが映画されど映画 アカデミー賞、カンヌ映画祭受賞作品から読み解く映画のトレンド 2/6 火曜日【13:30～15:00】	SOC 1,730円 (全1回) 定員15人	
	対面	517	美しき心の歌をみんなで 10/10・10/24・11/7・12/5・12/19・1/23・2/6・2/20・3/12・3/19 火曜日【10:40～11:40】	11,340円 (全10回) 定員25人	高田 真紀子 音楽療法士・桜の 聖母短期大学非常 勤講師
	DVD	502	美しき心の歌をみんなで DVD	1,650円	
いつもの暮らしをよりよくへ	対面	524	探し物をしないお片づけ ～収納を考える～ 11/18 土曜日【13:30～15:00】	SOC 1,730円 (全1回) 定員15人	鈴木 由佳 お片づけ時短 コンサルタント
	対面	430	シニアのためのスマホ教室 11/8 水曜日【13:30～15:30】 ※持ち物:各自お使いのスマホ・筆記用具	無料 (全1回) 定員15人	ドコモショップ 福島北店 専任講師
	対面	525	花あそび 秋 ～池坊の世界～ 10/10・10/24・11/7・11/28・12/12 火曜日【18:30～20:00】 ※持ち物:花ばさみ 花材費は、当日(1,500円程度)徴収いたします。	SOC 8,550円 ※花材費別途 (全5回) 定員8人	金子 裕子 池坊華道会 中央委員
	対面	526	花あそび 冬 ～池坊の世界～ 1/16・1/30・2/13・2/27・3/12 火曜日【18:30～20:00】 ※持ち物:花ばさみ 花材費は、当日(1,500円程度)徴収いたします。	SOC 8,550円 ※花材費別途 (全5回) 定員8人	
いつまでも動けぬいついついへ	対面	615	自分のタイプを知ろう!!肩こり、腰痛スッキリ改善講座 ～デスクワーク仕事、慢性肩こり・慢性腰痛の方は是非!!～ 10/11 水曜日【10:00～11:30】 ※動きやすい服装	1,730円 (全1回) 定員15人	桑原 太 もの花整骨院 院長・ゴルフ上 達関節調律師
	対面	611	ピラティス 秋 ～強くしなやかな身体作り～ 10/3・10/17・10/24・10/31・11/7・11/21・11/28・12/5・12/12・12/19 火曜日【13:00～14:00】 ※運動しやすい服装・室内用運動靴・ヨガマット・汗拭きタオル スポーツ安全保険に加入します。	13,190円 (全10回) 定員15人	勅使河原 洋子 桜の聖母生涯学習 センター講師
	対面	612	ピラティス 冬 ～強くしなやかな身体作り～ 1/9・1/16・1/23・2/6・2/13・2/20・2/27・3/5・3/12・3/19 火曜日【13:00～14:00】 ※運動しやすい服装・室内用運動靴・ヨガマット・汗拭きタオル スポーツ安全保険に加入します。	13,190円 (全10回) 定員15人	
	対面	613	ポッコリお腹・猫背対策 秋 ～ビルビスワーク(骨盤体操)～ ※女性限定 10/10・10/17・10/24・10/31・11/7・11/21・11/28・12/5・12/12・12/19 火曜日【10:00～11:00】 ※運動しやすい服装・ヨガマット・飲み物・汗拭きタオル スポーツ安全保険に加入します。	13,190円 (全10回) 定員15人	三瓶 奈央 桜の聖母生涯学習 センター講師
	対面	614	ポッコリお腹・猫背対策 冬 ～ビルビスワーク(骨盤体操)～ ※女性限定 1/9・1/16・1/23・2/6・2/13・2/20・2/27・3/5・3/12・3/19 火曜日【10:00～11:00】 ※運動しやすい服装・ヨガマット・飲み物・汗拭きタオル スポーツ安全保険に加入します。	13,190円 (全10回) 定員15人	
	DVD	603	健康ストレッチ DVD	1,650円	勅使河原 洋子 桜の聖母生涯学習 センター講師
	DVD	606	ポッコリお腹・猫背対策 DVD ～ビルビスワーク(骨盤体操)～	1,650円	三瓶 奈央 桜の聖母生涯学習 センター講師
	DVD	608	寝たままできるストレッチ DVD ～バー・アスティエ～	1,650円	塚原 里歩 NPO法人バー・ アスティエ協会 公認講師
	DVD	609	華麗に家事!ゆるバレエストレッチ DVD ～待ち時間も有効活用!?～	1,650円	
	DVD	610	女性のためのシェイプアップトレーニング DVD	1,650円	菅野 智広 桜の聖母生涯学習 センター講師

	形態	講座 番号	講座名／日時	受講料 (回数) 定員	講師名 肩書き
健康はやっぱり食から	対面	523	簡単!美味しい!クリスマス時短料理 12/23 土曜日【13:30～15:00】 ※持ち物:エプロン・三角巾	2,230円 ※材料費込 (500円) (全1回) 定員8人	土屋 久美 桜の聖母短期大学 教員
	対面	521	秋の薬膳 ～秋の不調を養生薬膳で整えましょう～ 10/14 土曜日【10:00～12:00】 ※持ち物:エプロン・三角巾	SOC 3,990円 ※材料費込 (1,650円) (全1回) 定員8人	重川 真佐美 日本漢方養生学協 会認定 養生薬膳 アドバイザー
	対面	522	冬の薬膳 ～冷えないカラダの養生薬膳～ 12/2 土曜日【10:00～12:00】 ※持ち物:エプロン・三角巾	SOC 3,990円 ※材料費込 (1,650円) (全1回) 定員8人	
	現地	520	ソムリエから学ぶワインとチーズの愉しみ方 10/22 日曜日【16:00～18:00】 会場:ワイン&チーズ マリアージュ (当日は直接会場においでください) 福島市置賜町1-29 佐平ビル地下1階 TEL024-522-4723	3,990円 ※材料費込 (1,650円) (全1回) 定員15人	伊藤 勝仁 ワイン&チーズ マリアージュ オーナーソムリエ
	対面	518	手作りパンと焼き菓子シリーズ ブリオッシュとミルクシフォンケーキ 10/28 土曜日【10:00～12:00】 ※持ち物:エプロン・三角巾・お持ち帰り用密封容器	3,440円 ※材料費込 (1,100円) (全1回) 定員8人	吉川 京子 桜の聖母生涯学習 センター講師
語学の世界へようこそ	対面	519	手作りパンと焼き菓子シリーズ シュトーレンと生姜蒸しパン 11/25 土曜日【10:00～12:00】 ※持ち物:エプロン・三角巾・お持ち帰り用密封容器	3,440円 ※材料費込 (1,100円) (全1回) 定員8人	
	対面	813	ビギナーのための英会話 秋 Michikoクラス SOC 10/7・10/14・10/21・10/28・11/18・11/25・12/2・12/9・12/16・12/23 土曜日【13:30～14:30】 ※英検4級程度	11,340円 (全10回) 定員15人	鈴木 孔子 桜の聖母生涯学習 センター講師
	対面	814	ビギナーのための英会話 冬 Michikoクラス SOC 1/6・1/13・1/20・1/27・2/3・2/10・2/17・3/2・3/16・3/23 土曜日【13:30～14:30】 ※英検4級程度	11,340円 (全10回) 定員15人	
	対面	815	やさしく楽しく英会話 秋 SOC 10/11・10/18・10/25・11/1・11/8・11/15・11/22・12/6・12/13・12/20 水曜日【13:00～14:00】 ※英検3級程度	11,340円 (全10回) 定員15人	
	対面	816	やさしく楽しく英会話 冬 SOC 1/10・1/17・1/24・1/31・2/7・2/14・2/21・2/28・3/6・3/13 水曜日【13:00～14:00】 ※英検3級程度	11,340円 (全10回) 定員15人	
	対面	817	インターラクティブに英語を使ってみよう 秋 SOC 10/7・10/21・10/28・11/25・12/2・12/16 土曜日【10:00～11:30】 ※英検2級程度	10,180円 (全6回) 定員15人	叶 根青 桜の聖母短期大学 非常勤講師
	対面	818	インターラクティブに英語を使ってみよう 冬 SOC 1/13・1/27・2/3・2/17・3/2・3/23 土曜日【10:00～11:30】 ※英検2級程度	10,180円 (全6回) 定員15人	
	対面	823	やさしい中国語入門 秋 SOC 10/13・10/27・11/10・11/24・12/1・12/15 金曜日【10:30～12:00】	10,180円 (全6回) 定員15人	
	対面	824	やさしい中国語入門 冬 SOC 1/12・1/26・2/9・2/16・3/1・3/15 金曜日【10:30～12:00】	10,180円 (全6回) 定員15人	
キッズ英語	対面	819	小学生の英語 小1～4年クラス 秋 10/12・10/19・10/26・11/9・11/16・11/30・12/7・12/21 木曜日【16:00～16:50】 ※持ち物:英語のノート(8段)	9,070円 (全8回) 定員15人	村田 未歩 桜の聖母生涯学習 センター講師
	対面	820	小学生の英語 小1～4年クラス 冬 1/11・1/18・1/25・2/1・2/15・2/29・3/7・3/21 木曜日【16:00～16:50】 ※持ち物:英語のノート(8段)	9,070円 (全8回) 定員15人	
	対面	821	小学生の英語 小5・6年クラス 秋 10/12・10/19・10/26・11/9・11/16・11/30・12/7・12/21 木曜日【17:00～17:50】 ※持ち物:英語のノート(10段)	9,070円 (全8回) 定員15人	
	対面	822	小学生の英語 小5・6年クラス 冬 1/11・1/18・1/25・2/1・2/15・2/29・3/7・3/21 木曜日【17:00～17:50】 ※持ち物:英語のノート(10段)	9,070円 (全8回) 定員15人	

2023年度

福島市産官学連携プラットフォーム事業

生涯学習のつどいⅠ

テーマ

ChatGPT×生涯学習

～まず知るところから始めよう～

【日時】

2023年9月14日(木)

13:00～15:00

【定員】

30人

※生涯学習に関心のあるどなたでも参加できます!

参加費

無料

要予約

学びを充実させる
ための作戦ワーク
シヨップしましょ!

各講座の詳しい内容はホームページをご覧ください

<https://www.sakuranoseibo.jp/s-center/>

桜の聖母生涯学習センター

検索

