

2024年度  
第40回

# 春夏の

## 開放講座

4月～9月  
開講

受付開始日

3月4日

各講座開講1週間前まで  
申込みが可能です。

お問い合わせ・お申込みは電話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

【受付】9:00～17:00(土日祝日を除く)



桜の聖母生涯学習センター

検索

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

各講座の詳細内容はホームページをご覧ください

〒960-8585 福島市花園町3-6

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!

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

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。 ※肩書きについては、2024年4月1日時点のものです。

講座番号 201 対面 SOC

### 不安に揺れる時代の 子ども・若者・中高年・老人

【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】 5/18  
【日時】 土曜日 14:00～16:00  
【受講料】 2,340円(全1回)  
【定員】 15人



みんなが悩む  
人間関係

講座番号 202 対面 SOC

### 対人関係を良好にする伝え方

【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)  
【講座日】 6/15・6/29  
【日時】 土曜日 10:30～12:00  
【受講料】 3,460円(全2回)  
【定員】 15人



講座番号 101 対面 SOC

### 福音書に親しむ

～ヨハネによる福音書～

【講師】 熱海 紀子(コングレガシオン・ソルトダム修道会会員)  
【講座日】 4/17・5/15・6/19・7/17・  
8/21・9/18  
【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 102 対面 SOC

### 聖母マリアと出会う

【講師】 谷口 暢子(イエスのカリタス修道女会会員)  
【講座日】 5/14  
【日時】 火曜日 10:40～11:40  
【受講料】 500円(全1回)  
【定員】 20人  
※本科科目のため、講演時間は  
前後する場合がございます



短大生と一緒に  
受講します

講座番号 408 対面 SOC

### 今、気になるニュース

【講師】 野崎 広一郎  
(福島民友新聞社 常務取締役・編集制作本部長)  
尾崎 規  
(福島民友新聞社 編集局次長兼校閲部長)  
【講座日】 5/9・6/13・7/11・8/8・9/12  
【日時】 木曜日 11:00～12:00  
【受講料】 5,670円(全5回)  
【定員】 15人



ちょっと  
おでかけ  
現地講座

講座番号 405 現地

### 山形市野草園の花観察

～春の花をたっぷり鑑賞しましょう～

【講師】 横田 清美  
(自然学習インストラクター)  
【講座日】 5/10  
【日時】 金曜日 9:00～17:00  
【受講料】 11,000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。  
野草園入場料300円を含む。



講座番号 301 対面 SOC

### 傾聴ボランティア養成講座

【講師】 香山 雪彦(福島県立医科大学名誉教授)  
三瓶 千香子(桜の聖母短期大学教員)  
初澤 宣子(公認心理師・臨床心理士)  
傾聴ボランティアさくら  
【講座日】 4/13・5/25・6/15・7/20・8/31  
【日時】 土曜日 13:30～15:00  
【受講料】 3,000円(全5回)  
【定員】 30人  
※5/25は生涯学習センターにてオンラインで行います。  
受講終了後、希望者に認定証を発行いたします。  
認定料3,300円(税込)は後日徴収いたします。



講座番号 302 対面 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。

## 人生100年シリーズ

講座番号 406 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】 宍戸 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】 4/27  
【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 412 対面 SOC

### 睡眠と疲労回復

～日中の過ごし方と睡眠儀式～

【講師】 大槻 美恵子  
(睡眠健康指導士・睡眠改善インストラクター・産業カウンセラー)  
【講座日】 5/25  
【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 418 対面

### 人生100年時代の中心に 『学び』を置ませんか?

～生涯学習が必要なワケ～

【講師】 三瓶 千香子(桜の聖母短期大学教員)  
【講座日】 6/1  
【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 508 対面 SOC

### 終活お片づけ講座

～捨て方のお作法～

【講師】 鈴木 由佳(お片づけ時短コンサルタント)  
【講座日】 6/22  
【日時】 土曜日 13:30～15:00  
【受講料】 1,730円(全1回) 【定員】 15人



## 夏休みの宿題 お手伝いシリーズ

講座番号 413 対面

### 読書感想文を書いちゃおう! 小1・2年生クラス

【講座日】 7/24・8/7 【受講料】 3,000円(全2回)  
【日時】 水曜日 10:00～11:30



講座番号 414 対面

### 読書感想文を書いちゃおう! 小3～6年生クラス

【講座日】 7/24・8/7 【受講料】 3,000円(全2回)  
【日時】 水曜日 13:00～14:30

※持ち物: 感想文用に読んだ本、原稿用紙、宿題の詳細が  
わかるプリント  
※親御さんも参加可能です



講座番号 415 対面

### 作文の宿題をやっつけちゃおう! 小1・2年生クラス

【講座日】 7/26 【受講料】 1,500円(全1回)  
【日時】 金曜日 10:00～11:30

講座番号 416 対面

### 作文の宿題をやっつけちゃおう! 小3～6年生クラス

【講座日】 7/26 【受講料】 1,500円(全1回)  
【日時】 金曜日 13:00～14:30

※持ち物: 原稿用紙、宿題の詳細がわかるプリント、作文を  
書くための資料  
※お申込時に宿題についての情報(題名、内容、字数など)を  
お知らせください  
※親御さんも参加可能です

【講師】 國分 進(桜の聖母生涯学習センター講師)  
【定員】 各10人

## 日韓の文化を楽しむ

講座番号 409 対面 SOC

### 韓国文化紀行 ～食文化について～

【講座日】 5/30  
【受講料】 1,220円(全1回)  
【日時】 木曜日 13:30～14:30



講座番号 410 対面 SOC

### 韓国文化紀行 ～在日コリアンが綴る物語～

【講座日】 8/29  
【受講料】 1,730円(全1回)  
【日時】 木曜日 13:30～15:00

【講師】 梁 姫淑(桜の聖母短期大学非常勤講師)  
【定員】 各15人

講座番号 407 対面 SOC

### あなたにはどんな死生観が 好ましいですか

～無宗教時代の死生観について～

【講師】 新妻 健  
(桜の聖母生涯学習センター講師)  
【講座日】 4/24・5/22・6/26・7/24・  
8/28・9/25  
【日時】 水曜日 10:00～11:30  
【受講料】 10,180円(全6回)  
【定員】 15人



講座番号 401 対面 SOC

### 日本文化のルーツ 陰謀と反逆の歴史「平安時代を学ぶ」

【講師】 高橋 成典(桜の聖母生涯学習センター講師)  
【講座日】 4/25・5/23・6/27・7/25・  
8/29・9/26  
【日時】 木曜日 10:30～12:00  
【受講料】 10,180円(全6回)  
【定員】 15人



ソック SOC SOC科目 前期  
桜の聖母短期大学 申込締切  
履修証明プログラム 3/14(木)

Sakura Otona College 桜おとなカレッジ

心理学、キリスト教Ⅰ、労働法制と人権、経済学、リーディングスキルズ、日本社会史など、  
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。

【申込み受付日】3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      | 対面 404  | 歴史講演会「和歌に詠まれた信夫郡」<br>9/28 土曜日【10:30～11:50】  | 1,000円(全1回)定員50人              | 岡田 峰幸<br>歴史研究者                                   |
|              | DVD 402   | 女性を見れば日本史はもっとおもしろい DVD<br>～北条政子、日野富子、北政所の生き様～   | 4,760円                        | 高橋 成典<br>校の聖母生涯学習センター講師                          |
|              | DVD 403   | 滝澤榮一の生涯と日本近代史 DVD<br>～日本産業・経済の父～  | 6,270円                        |  |
| 心はばたく感動を味わう  | 対面 417  | フォーラム阿部さんのたかが映画されど映画<br>戦後独立プロ映画のあゆみ<br>6/18 火曜日【13:30～15:00】   | 1,730円(全1回)定員15人              | 阿部 泰宏<br>フォーラム福島支配人                              |
|              | 対面 411  | 宮澤賢治「セロ弾きのゴーシュ」を読む<br>～おとなのための児童文学シリーズ～<br>7/27 土曜日【10:30～12:00】<br>※持ち物:「セロ弾きのゴーシュ」の本  | 1,730円(全1回)定員15人              | 高橋 正人<br>郡山ザベリオ学園小・中学校校長                         |
|              | 対面 203  | こころ豊かに 朗読・読み聞かせを楽しもう!<br>4/11・4/18・5/16・5/30・6/6・6/20 木曜日【10:40～12:10】  | 10,180円(全6回)定員15人             | 引田 さいこ<br>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 204  | こんな時、この絵本 夏<br>～大人も癒やす絵本のセラピー～<br>7/4・7/18・8/1・8/22・9/5・9/19 木曜日【10:40～12:10】   | 10,180円(全6回)定員15人             |  |
|              | 対面 502  | 美しき心の歌をみんなで<br>4/9・4/23・5/7・6/4・6/18・7/16・7/30・8/27・9/3・9/17 火曜日【10:40～11:40】   | 11,340円(全10回)定員25人            | 高田 真紀子<br>音楽療法士・校の聖母短期大学非常勤講師                    |
|              | DVD 503   | 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 | 対面 506  | 花あそび 春 ～池坊の世界～<br>4/9・4/23・5/14・5/28・6/11 火曜日【13:30～15:00】<br>※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。                               | 8,550円※花材費別途(全5回)定員8人         | 金子 裕子<br>池坊華道会中央委員                               |
|              | 対面 507  | 花あそび 夏 ～池坊の世界～<br>7/9・7/23・8/6・8/20・9/10 火曜日【13:30～15:00】<br>※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。                                | 8,550円※花材費別途(全5回)定員8人         |  |
|              | 対面 419  | シニアのためのスマホ教室<br>6/21 金曜日【13:30～15:30】<br>※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                                 |
| 健康はやっぱり食から   | 対面 512  | 時短料理教室 ～パッと作れて美味しく健康に～<br>7/27 土曜日【13:30～15:00】<br>※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<br>校の聖母短期大学元教授                             |
|              | 対面 510  | 春の薬膳 ～自律神経を整えて春野菜でデトックス～<br>4/6 土曜日【10:00～12:00】<br>※持ち物:エプロン・三角巾・お持ち帰り用密封容器  | 3,990円※材料費込(1,650円)(全1回)定員8人  | 重川 真佐美<br>日本漢方養生学協会認定 養生薬膳アドバイザー                 |
|              | 対面 511  | 夏の薬膳 ～夏の疲労を引きずらない冬病夏治～<br>7/6 土曜日【10:00～12:00】<br>※持ち物:エプロン・三角巾・お持ち帰り用密封容器  | 3,990円※材料費込(1,650円)(全1回)定員8人  |  |
|              | 現地 509  | ソムリエから学ぶワインとチーズの愉しみ方 初級編<br>6/23 日曜日【16:00～18:00】<br>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)<br>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<br>ワイン&チーズ マリアージュ オナーソムリエ                  |
|              | 対面 504  | 手作りパンと焼き菓子シリーズ<br>辰のおとしごのパン(全粒粉入)とイーストドーナツ<br>5/25 土曜日【10:00～12:00】<br>※持ち物:エプロン・三角巾・お持ち帰り用密封容器・飲み物                             | 3,440円※材料費込(1,100円)(全1回)定員8人  | 吉川 京子<br>校の聖母生涯学習センター講師                          |
| 対面 505       | 手作りパンと焼き菓子シリーズ<br>抹茶のメロンパンとりんごのパウンドケーキ<br>6/29 土曜日【10:00～12:00】<br>※持ち物:エプロン・三角巾・お持ち帰り用密封容器・飲み物 | 3,440円※材料費込(1,100円)(全1回)定員8人  |                               |  |

| 形態          | 講座番号   | 講座名/日時  | 受講料(回数)定員          | 講師名肩書き                        |
|-------------|--|---|--------------------|-------------------------------|
| いつでも動けるジリジリ | 対面 601   | ピラティス 春 ～強くしなやかな身体作り～<br>4/9・4/16・4/23・5/7・5/14・5/21・5/28・6/11・6/18・6/25 火曜日【13:00～14:00】<br>※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<br>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<br>校の聖母生涯学習センター講師     |
|             | 対面 602   | ピラティス 夏 ～強くしなやかな身体作り～<br>7/9・7/16・7/23・7/30・8/6・8/20・8/27・9/3・9/10・9/17 火曜日【13:00～14:00】<br>※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<br>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             |                               |
|             | 対面 604   | ポッコリお腹・猫背対策 春 ～ピルピスワーク(骨盤体操)～<br>※女性限定<br>4/9・4/16・4/23・5/7・5/14・5/21・5/28・6/11・6/18・6/25 火曜日【10:00～11:00】<br>※運動しやすい服装・ヨガマット・飲み物・汗拭きタオル<br>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<br>校の聖母生涯学習センター講師       |
|             | 対面 605   | ポッコリお腹・猫背対策 夏 ～ピルピスワーク(骨盤体操)～<br>※女性限定<br>7/9・7/16・7/23・7/30・8/6・8/20・8/27・9/3・9/10・9/17 火曜日【10:00～11:00】<br>※運動しやすい服装・ヨガマット・飲み物・汗拭きタオル<br>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 606  | ポッコリお腹・猫背対策 DVD<br>～ピルピスワーク(骨盤体操)～  | 1,650円             |                               |
|             | 対面 607   | 身体のコリのメカニズム<br>～仕組みを学んでスッキリ解消～<br>6/14 金曜日【10:30～12:00】   | 1,730円(全1回)定員15人   | 上阪 佳嵩<br>よろず処 療術歴代表           |
|             | DVD 608  | 寝たままできるストレッチ DVD<br>～バー・アスティーエ～   | 1,650円             | 塚原 里歩<br>NPO法人バー・アスティーエ協会公認講師 |
|             | DVD 609  | 華麗に家事!ゆるバレストレッチ DVD<br>～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<br>校の聖母生涯学習センター講師       |
| キッズ英語       | 対面 811   | ママとキッズのはじめての英会話 春 ～3・4オクラス～<br>4/25・5/23・6/20 木曜日【15:10～15:50】  | 2,400円(全3回)定員10組   | 村田 未歩<br>校の聖母生涯学習センター講師       |
|             | 対面 812   | ママとキッズのはじめての英会話 夏 ～3・4オクラス～<br>7/25・8/22・9/19 木曜日【15:10～15:50】  | 2,400円(全3回)定員10組   |                               |
|             | 対面 807   | 小学生の英語 ベーシッククラス 春 ～小1～4年生程度～<br>4/11・4/25・5/9・5/16・5/23・6/6・6/13・6/20 木曜日【16:00～16:50】<br>※持ち物:英語のノート(8段)   | 9,070円(全8回)定員15人   |                               |
|             | 対面 808   | 小学生の英語 ベーシッククラス 夏 ～小1～4年生程度～<br>7/11・7/18・7/25・8/22・8/29・9/5・9/12・9/19 木曜日【16:00～16:50】<br>※持ち物:英語のノート(8段)  | 9,070円(全8回)定員15人   |                               |
|             | 対面 809   | 小学生の英語 アドバンスクラス 春 ～小5・6年生程度～<br>4/11・4/25・5/9・5/16・5/23・6/6・6/13・6/20 木曜日【17:00～17:50】<br>※持ち物:英語のノート(10段)  | 9,070円(全8回)定員15人   |                               |
| 語学の世界へようこそ  | 対面 810   | 小学生の英語 アドバンスクラス 夏 ～小5・6年生程度～<br>7/11・7/18・7/25・8/22・8/29・9/5・9/12・9/19 木曜日【17:00～17:50】<br>※持ち物:英語のノート(10段)   | 9,070円(全8回)定員15人   |                               |
|             | 対面 801   | ビギナーのための英会話 春 Michikoクラス<br>4/6・4/13・4/27・5/11・5/18・5/25・6/1・6/8・6/15・6/22 土曜日【13:30～14:30】<br>※英検4級程度  | 11,340円(全10回)定員15人 | 鈴木 孔子<br>校の聖母短期大学非常勤講師        |
|             | 対面 802   | ビギナーのための英会話 夏 Michikoクラス<br>7/6・7/13・7/20・7/27・8/3・8/10・9/7・9/14・9/21・9/28 土曜日【13:30～14:30】<br>※英検4級程度  | 11,340円(全10回)定員15人 |                               |
|             | 対面 803   | やさしく楽しく英会話 春<br>4/10・4/17・4/24・5/8・5/15・5/22・5/29・6/5・6/12・6/19 水曜日【13:00～14:00】<br>※英検3級程度   | 11,340円(全10回)定員15人 |                               |
|             | 対面 804   | やさしく楽しく英会話 夏<br>7/3・7/10・7/17・7/24・7/31・8/7・8/28・9/4・9/11・9/18 水曜日【13:00～14:00】<br>※英検3級程度  | 11,340円(全10回)定員15人 |                               |
|             | 対面 805   | インターラクティブに英語を使ってみよう 春<br>4/6・4/27・5/11・5/25・6/8・6/22 土曜日【10:00～11:30】<br>※英検2級程度  | 10,180円(全6回)定員15人  |                               |
|             | 対面 806   | インターラクティブに英語を使ってみよう 夏<br>7/6・7/20・8/3・8/10・9/7・9/21 土曜日【10:00～11:30】<br>※英検2級程度   | 10,180円(全6回)定員15人  |                               |
|             | 対面 813   | やさしい中国語入門 春<br>4/12・4/26・5/24・5/31・6/7・6/21 金曜日【10:40～12:10】  | 10,180円(全6回)定員15人  | 叶 根青<br>校の聖母短期大学非常勤講師         |
| 対面 814      | やさしい中国語入門 夏<br>7/5・7/19・8/2・8/23・9/6・9/20 金曜日【10:40～12:10】 | 10,180円(全6回)定員15人   |                    |                               |

2023年度 福島の産官学連携プラットフォーム事業

学びを充実させるための作戦ワークショップしましょ!

## 生涯学習のつどいⅡ

テーマ Chat GPT × 生涯学習  
～みんなで実際にGPTで大喜利にチャレンジ～

【日時】2024年3月18日(月) 13:00～15:00  
【定員】30人

参加費 無料 要予約

※生涯学習に関心のあるどなたでも参加できます!



## 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

※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。