

2025年度
第41回

受付開始日

9月8日9:00~

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

TEL024-535-2531

【受付】9:00~17:00(土日祝日を除く)



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

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

〒960-8585 福島市花園町3-6

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

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!

※受講料はすべて税込みの料金です。

各種研修会の講師のご紹介にも対応いたします。

秋冬の
開放講座

10月~3月
開講

2025年度

福島市産官学連携プラットフォーム事業

学びを充実させる
ためのヒント探しワーク
ショップしましょ!

生涯学習のつどいⅠ

テーマ 学び方探しワークショップⅡ
~学び方がわかれば人生はもっとおもしろい~

参加費
無料

要予約

【日時】2025年9月19日(金) 【定員】30人
13:00~15:00

※生涯学習に関心のある方、どなたでも参加できます。



2026年度のための

短大で
学び直し、学び重ね

おとなのための
オープンキャンパス

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】2026年2月28日(土) 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

参加費
無料

要予約

SOC

SOC SOC科目

後期

申込締切
9/16(火)

桜の聖母短期大学 履修証明プログラム

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、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

かかわり方を学ぶ

講座
番号 303

SOC

傾聴ボランティア養成講座 演習クラス



【講師】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
【講座日】10/18・11/22・12/6
【日時】土曜日 13:00~15:00
【受講料】3,000円(全3回) 【定員】30人
【対象】過去に傾聴について学んだことがある方

講座
番号 302

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。

講座
番号 426

SOC

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】1/17

講座
番号 427

SOC

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】1/31

講座
番号 428

SOC

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】2/14



【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】各1,730円(各全1回) 【定員】各15人

日常をちょっと上質に

講座
番号 527

SOC

ソムリエから学ぶ
ワインとチーズの愉しみ方 中級編



【講師】伊藤 勝仁
(ワイン&チーズ マリアージュ
オーナーソムリエ)
【講座日】11/9
【日時】日曜日
16:00~18:00
【受講料】3,990円(全1回)
【定員】15人

※材料費1,650円を含む
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

講座
番号 529

SOC

おいしいコーヒーを
淹れましょう



【講師】山口 雅俊
(珈琲舎 雅 代表)
【講座日】1/19
【日時】月曜日
10:30~12:00
【受講料】2,730円(全1回)
【定員】10人
※持ち物:マスク、
お持ち帰りの珈琲を入れる容器
材料費1,000円を含む

講座
番号 518

SOC

花あそび 秋 ~池坊の世界~



【講座日】10/7・10/21・11/11・
11/25・12/16
【講座日】1/6・1/20・2/10・2/24・3/10
【講師】金子 裕子(池坊専修 中央委員)
【日時】火曜日 13:30~15:00
【受講料】各8,550円(各全5回)
【定員】各8人
※持ち物:花ばさみ
花材費は、当日(2,000円程度)徴収いたします。

※材料費1,650円を含む
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

激動の“今”を知る

講座
番号 429

SOC

ニュースを読み解く
~新聞記者の目線~



【講師】小野 一馬
(福島民友新聞社 編集局次長)
【講座日】10/9・11/13・12/11・1/15・2/12
【日時】木曜日 11:00~12:00
【受講料】5,670円(全5回)
【定員】15人

講座
番号 425

SOC

未来を変える睡眠教室



【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】11/8
【日時】土曜日 10:30~12:00
【受講料】1,730円(全1回)
【定員】15人

秋のお楽しみバスツアー

講座
番号 421

現地

波立海岸の自然観察

~海岸線を歩いて海の景色や花を楽しみます~



【講師】横田 清美
(自然学習インストラクター)
【講座日】10/17
【日時】金曜日 9:00~17:00
【受講料】13,100円(全1回)
【定員】15人(最少催行人数11人)
※雨天決行、ただし気象状況により中止する場合が
ございます。
※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 422

SOC

梁先生がオススメする韓国旅



【講師】梁 姫淑
(桜の聖母短期大学非常勤講師)
【講座日】11/27
【日時】木曜日 13:30~15:00
【受講料】1,730円(全1回)
【定員】15人

「生きる」を考える

講座
番号 419

SOC

おとなのための児童文学シリーズ
『君たちはどう生きるか』を読む



【講師】高橋 正人
(郡山ザベリオ学園小・中学校校長)
【講座日】11/8
【日時】土曜日 10:30~12:00
【受講料】1,730円(全1回) 【定員】15人
※持ち物:『君たちはどう生きるか』の本

講座
番号 105

SOC

クリスマスのメッセージ
~ともにいること~



【講師】谷口 暢子
(イエスのカリタス修道女会会員)
【講座日】12/2
【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 104

SOC

講演会
「生まれる命、
産む命、
助ける命」



【講師】柴田 潔
(聖イグナチオ教会
助任司祭)
【講座日】11/25
【日時】火曜日
9:00~11:35
【受講料】無料(全1回)
【定員】30人

短大生と一緒に
受講します

講座
番号 103

SOC

聖書に親しむⅡ
~創世記を読む~



【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】10/22・11/26・12/17・
1/28・2/25・3/18
【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 205

SOC

若い人たちの不安のあり方の変化
~生きづらさの様々な表現~



【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】11/15
【日時】土曜日 13:30~15:30
【受講料】2,340円(全1回)
【定員】15人

困ってませんか? シリーズ

講座
番号 619

身体のコリのメカニズム

~実践ストレッチ・上半身編~



【講師】上阪 佳嵩(よるず癒処 療術院 代表)
【講座日】11/15 【日時】土曜日 10:30~12:00
【受講料】1,730円(全1回) 【定員】15人
※持ち物:運動しやすい服装・ヨガマット・飲み物・汗拭きタオル

講座
番号 520

SOC

捨て方のお作法

~どうする? 増えすぎた衣類~



【講師】鈴木 由佳(お片づけ時短コンサルタント)
【講座日】12/13
【日時】土曜日 13:30~15:00
【受講料】1,730円(全1回) 【定員】15人

講座
番号 423

SOC

家計の見直しとライフプラン
~お金の見える化で、マネー習慣を見直そう~



【講師】戸内 ゆかり
(特定社会保険労務士・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】1/17 【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 424

SOC

時間管理術ワークショップ
~これからの手帳選びのために~



【講師】三瓶 千香子(桜の聖母短期大学教員)
【講座日】11/22
【日時】土曜日 10:00~12:00
【受講料】2,340円(全1回) 【定員】15人

【申込み受付日】9月8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、原則としてお返してできません。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。

	講座 番号	講座名／日時	受講料 (回数) 定員	講師名 肩書き
心はばたく感動を味わう	404	歴史講演会「松平定信と福島」 9/27 土曜日【10:30～11:50】	SOC 1,000円 (全1回) 定員50人	岡田 峰幸 歴史研究家
	418	『徒然草』を読む 10/22・11/19・12/17 水曜日【13:30～15:00】	SOC 5,190円 (全3回) 定員15人	新妻 健 桜の聖母生涯学習 センター講師
	417	信長と永徳 ～天才と天才が出会ったとき、新しい時代が来た～ 11/12 水曜日【10:30～12:00】	1,730円 (全1回) 定員15人	高橋 成典 桜の聖母生涯学習 センター講師
	416	竹久夢二 ～大正浪漫にふれる、心の旅～ 10/23・11/27・12/18 木曜日【10:30～12:00】	SOC 5,190円 (全3回) 定員15人	
	431	ゴッホの生きざま ～狂気と情熱の作品を読み解く～ 1/29・2/26・3/19 木曜日【10:30～12:00】	SOC 5,190円 (全3回) 定員15人	
	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～	4,760円	
	403	澁澤栄一の生涯と日本近代史 DVD ～日本産業・経済の父～	6,270円	阿部 泰宏 フォーラム福島 支配人
	420	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、国際映画祭からみる社会情勢 2/17 火曜日【13:30～15:30】	SOC 2,340円 (全1回) 定員15人	
	207	こんな時、この絵本 秋・冬 ～大人も癒やす絵本のセラピー～ 10/16・11/13・12/11・1/22・2/19・3/12 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・ 読み聞かせ検定員
	517	美しき心の歌をみんなで 10/14・10/21・11/18・12/2・12/16・1/6・1/20・2/3・2/17・3/17 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
	507	美しき心の歌をみんなで DVD	1,650円	
デジタルデビュー	430	SOCチャレンジシリーズ シニアのための生成AI“超”入門講座 ～「Gemini」を使ってみよう～ 10/15・11/19 水曜日【10:30～12:00】 ※持ち物:各自お使いのスマホ・筆記用具	2,000円 (全2回) 定員15人	三上 悟 桜の聖母生涯学習 センター講師
	206	脳をイキイキ!音読塾 10/2・11/6・12/4・1/8・2/5・3/5 木曜日【10:40～12:10】	10,180円 (全6回) 定員15人	引田 さいこ 一般社団法人日本朗 読検定協会認定音読 ヘルストレーナー
いつまでもイキイキなジブンづくり	613	ピラティス 秋 ～強くしなやかな身体作り～ 10/7・10/14・10/21・10/28・11/11・11/18・11/25・12/2・12/9・12/16 火曜日【13:00～14:00】 ※運動しやすい服装・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
	614	ピラティス 冬 ～強くしなやかな身体作り～ 1/6・1/13・1/20・1/27・2/3・2/10・2/17・3/10・3/17・3/24 火曜日【13:00～14:00】 ※運動しやすい服装・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	
	615	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 10/7・10/14・10/21・10/28・11/11・11/18・11/25・12/2・12/9・12/16 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
	616	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 1/6・1/13・1/20・1/27・2/3・2/10・2/17・3/10・3/17・3/24 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	
	617	やさしいヨーガ教室 秋 10/3・10/10・10/24・10/31・11/7・11/21・11/28・12/5・12/12・12/19 金曜日【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	森 恵 桜の聖母生涯学習 センター講師
	618	やさしいヨーガ教室 冬 1/9・1/16・1/23・1/30・2/13・2/20・2/27・3/6・3/13 金曜日【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。 ※2/27・3/13は90分講座	13,190円 (全9回) 定員15人	
	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
	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
	610	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
	611	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	菅野 智広 桜の聖母生涯学習 センター講師
	612	女性のためのシェイプアップトレーニング DVD	1,650円	

	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	523	秋の薬膳 Aクラス ～二十四節気 寒露と霜降の薬膳料理～ 10/4 土曜日【10:00～12:00】 ※持ち物:エプロン・三角巾・マスク	SOC 4,190円 ※材料費込 (1,850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
	524	秋の薬膳 Bクラス ～二十四節気 寒露と霜降の薬膳料理～ 10/11 土曜日【10:00～12:00】 ※持ち物:エプロン・三角巾・マスク	SOC 4,190円 ※材料費込 (1,850円) (全1回) 定員8人	
	525	冬の薬膳 Aクラス ～二十四節気 大雪と冬至の薬膳料理～ 12/6 土曜日【10:00～12:00】 ※持ち物:エプロン・三角巾・マスク	SOC 4,190円 ※材料費込 (1,850円) (全1回) 定員8人	
	526	冬の薬膳 Bクラス ～二十四節気 大雪と冬至の薬膳料理～ 12/13 土曜日【10:00～12:00】 ※持ち物:エプロン・三角巾・マスク	SOC 4,190円 ※材料費込 (1,850円) (全1回) 定員8人	
	528	簡単!美味しい!クリスマス時短料理 12/20 土曜日【13:30～15:00】 ※持ち物:エプロン・三角巾・マスク	2,530円 ※材料費込 (800円) (全1回) 定員8人	土屋 久美 福島県立医科大学 健康増進センター 栄養技師
	521	手作りパンと焼き菓子シリーズ ジャーミーブレッド(胚芽パン)と甘食 10/25 土曜日【10:00～12:00】 ※持ち物:エプロン・三角巾・マスク・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 桜の聖母生涯学習 センター講師
	522	手作りパンと焼き菓子シリーズ シュトーレン 11/22 土曜日【10:00～12:00】 ※持ち物:エプロン・三角巾・マスク・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	
	815	ビギナーのための英会話 秋 Michikoクラス 10/4・10/11・10/18・10/25・11/8・11/15・11/29・12/6・12/13・12/20 土曜日【13:30～14:30】 ※英検4級程度	SOC 11,340円 (全10回) 定員15人	鈴木 孔子 桜の聖母短期大学 非常勤講師
	816	ビギナーのための英会話 冬 Michikoクラス 1/10・1/17・1/24・1/31・2/7・2/14・2/21・2/28・3/7・3/21 土曜日【13:30～14:30】 ※英検4級程度	SOC 11,340円 (全10回) 定員15人	
	817	やさしく楽しく英会話 秋 10/8・10/15・10/22・10/29・11/5・11/12・11/19・12/3・12/10・12/17 水曜日【13:00～14:00】 ※英検3級程度	SOC 11,340円 (全10回) 定員15人	
	818	やさしく楽しく英会話 冬 1/7・1/14・1/21・1/28・2/4・2/18・2/25・3/4・3/11・3/18 水曜日【13:00～14:00】 ※英検3級程度	SOC 11,340円 (全10回) 定員15人	
語学の世界へようこそ	819	インターラクティブに英語を使ってみよう 秋 10/11・10/25・11/15・11/29・12/6・12/20 土曜日【10:00～11:30】 ※英検2級程度	SOC 10,180円 (全6回) 定員15人	許 東暁 桜の聖母短期大学 非常勤講師
	820	インターラクティブに英語を使ってみよう 冬 1/10・1/24・2/7・2/21・3/7・3/21 土曜日【10:00～11:30】 ※英検2級程度	SOC 10,180円 (全6回) 定員15人	
	827	やさしい中国語入門 秋 10/10・10/24・11/7・11/21・12/5・12/12 金曜日【10:40～12:10】	SOC 10,180円 (全6回) 定員15人	
	828	やさしい中国語入門 冬 1/9・1/16・1/23・2/13・3/6・3/13 金曜日【10:40～12:10】	SOC 10,180円 (全6回) 定員15人	
	825	キッズのはじめての英会話 秋 ～3～5オクラス～ 10/30・11/20・12/11 木曜日【15:10～15:50】 ※保護者の方は控室でお待ちください。	2,400円 (全3回) 定員10人	村田 未歩 桜の聖母生涯学習 センター講師
	826	キッズのはじめての英会話 冬 ～3～5オクラス～ 1/22・2/19・3/5 木曜日【15:10～15:50】 ※保護者の方は控室でお待ちください。	2,400円 (全3回) 定員10人	
	821	小学生の英語 ベーシッククラス 秋 ～小1～4年生程度～ 10/16・10/23・10/30・11/13・11/20・11/27・12/4・12/11 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	
	822	小学生の英語 ベーシッククラス 冬 ～小1～4年生程度～ 1/8・1/15・1/22・2/5・2/12・2/19・2/26・3/5 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	
	823	小学生の英語 アドバンスクラス 秋 ～小5・6年生程度～ 10/16・10/23・10/30・11/13・11/20・11/27・12/4・12/11 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	
	824	小学生の英語 アドバンスクラス 冬 ～小5・6年生程度～ 1/8・1/15・1/22・2/5・2/12・2/19・2/26・3/5 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	

