

2026年度
第42回

春夏の

開放講座

受付開始日

3月2日(月)9:00~

各講座開講1週間前まで
申込みが可能です。

4月~9月
開講

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

〒960-8585 福島市花園町3-6

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

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!

各種研修会の講師のご紹介にも対応いたします。

※受講料はすべて税込みの料金です。

かかわり方を学ぶ

講座番号 301 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】4/25・5/30・6/6・7/11・8/22
【日時】土曜日 13:30~15:00
【受講料】3,300円(全5回)
【定員】30人

※5/30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 201 SOC

不安の時代の家族

~その中の子どもと、親の仕事~

【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】5/16
【日時】土曜日 13:30~15:30
【受講料】2,690円(全1回)
【定員】15人



講座番号 202 SOC

大丈夫? その伝え方

~対人関係を良好にする
アサーティブ・コミュニケーション~

【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】6/13・6/27
【日時】土曜日 10:30~12:00
【受講料】3,980円(全2回)
【定員】15人



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】7,990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。



知る・歩く・考える

講座番号 414

新聞をもっと面白く

~ニュースを読み解くII~

【講師】小野 一馬
(福島民友新聞社 編集局次長)
【講座日】4/16・5/14・6/11・7/16・8/6
【日時】木曜日 11:00~12:00
【受講料】6,240円(全5回)
【定員】15人



講座番号 404

蔵王御田/神の湿原植物を訪ねる

~コマクサやミヤマオダマキに会いに行こう~

【講師】横田 清美(自然学習インストラクター)
【講座日】6/23 【日時】火曜日 9:00~17:00
【受講料】12,350円(全1回)
【定員】15人(最少催行人数11人)
※雨天決行、ただし荒天時は行き先を変更いたします。
※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。



人生100年のウェルビーイングを目指す

講座番号 405 SOC

ライフプランから考える年金のしくみ

~公的年金から自分年金まで~
【講師】穴戸 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】5/16 【日時】土曜日 10:30~12:00
【受講料】1,990円(全1回) 【定員】15人



講座番号 406 SOC

今日から変わる快眠レッスン

【講師】大槻 美恵子
(睡眠改善インストラクター・
睡眠健康指導士上級認定・産業カウンセラー)
【講座日】4/25 【日時】土曜日 10:30~12:00
【受講料】1,990円(全1回) 【定員】15人



講座番号 204

脳をイキイキ!音読塾 健康年齢をのばそう

~音読・群読、文字探し~
【講師】引田 さいこ
(一般社団法人日本朗読検定協会 音読ヘルストレーナー)
【講座日】4/23・5/21・6/18・7/23・8/20・9/17
【日時】木曜日 10:40~12:10
【受講料】11,200円(全6回) 【定員】15人



講座番号 508 SOC

終活お片づけ講座

~今日からできる小さな一歩~

【講師】鈴木 由佳(お片づけ時短コンサルタント)
【講座日】6/13
【日時】土曜日 13:30~15:00
【受講料】1,990円(全1回) 【定員】15人



講座番号 407

毎日が少し楽になる時間の使い方

~タイムマネジメント入門~
【講師】三瓶 千香子(桜の聖母短期大学教員)
【講座日】4/25
【日時】土曜日 10:00~12:00
【受講料】2,690円(全1回) 【定員】15人



講座番号 611

身体のコリのメカニズム

~コリをくり返さない身体づくり~

【講師】上阪 佳嵩(よろぎ整体 療術屋 代表)
【講座日】6/13 【日時】土曜日 10:30~12:00
【受講料】1,990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



夏休みの「そ~なんだ!」を一緒につくろう!!!

講座番号 415

NEW

図書館が100倍面白くなる!「子ども司書」チャレンジ

【講師】松田 典之(桜の聖母短期大学教員) 【講座日】7/25・8/1・8/8
【日時】土曜日 10:40~12:10 【受講料】3,450円(全3回) 【定員】15人
※対象:小学4年生~6年生 ※持ち物:筆記用具・はさみ・自分の好きな本・水筒・上ばき(8/1のみ)



講座番号 409

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】8/3・8/17
【日時】月曜日 10:00~11:30

講座番号 410

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】8/3・8/17
【日時】月曜日 13:00~14:30



【講師】國分 進(桜の聖母短期大学非常勤講師) 【受講料】各3,450円(各全2回) 【定員】各10人
※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、水筒
※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

講座番号 505

夏休みコンクールのポスターを描いてみよう!

【講師】饗田 倉満(桜の聖母生涯学習センター講師) 【講座日】7/30・7/31
【日時】木曜日・金曜日 10:00~12:00 【受講料】2,880円(全2回) 【定員】10人
※持ち物:水彩絵の具セット(筆・筆洗いやけつ・絵の具)・学校指定サイズの画用紙・宿題の詳細がわかるプリント・水筒



キリスト教に触れる時間

講座番号 101 SOC

聖書に親しむ

~出エジプト記を読む~

【講師】熱海 紀子
(コンレガシオン・ド・ノートルダム修道会会員)
【講座日】4/22・5/27・6/24・7/22・8/26・9/30
【日時】水曜日 10:40~11:40
【受講料】3,300円(全6回) 【定員】15人



講座番号 102 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会会員) **短大生と一緒に受講します**
【講座日】5/12
【日時】火曜日 10:40~11:40
【受講料】1,000円(全1回) 【定員】20人
※本材料目のため、講演時間は前後する場合がございます。



文化・文学を味わう 大人の教養

講座番号 411 SOC

「使える」韓国語

~旅の入門編~

【講師】梁 姫淑(桜の聖母短期大学非常勤講師)
【講座日】6/11・6/25
【日時】木曜日 13:30~15:00
【受講料】3,980円(全2回) 【定員】15人



講座番号 412 SOC

『古事記』

~その多くの物語を読み楽しむ~

【講師】新妻 健(桜の聖母生涯学習センター講師)
【講座日】4/22・5/20・6/17・7/15
【日時】水曜日 13:30~15:00
【受講料】7,500円(全4回) 【定員】15人



講座番号 413 SOC

フォーラム阿部さんの たかが映画されど映画

~小津安二郎はなぜ語られ続けるのか?~

【講師】阿部 泰宏(フォーラム福島支配人)
【講座日】6/9 【日時】火曜日 13:30~15:30
【受講料】2,690円(全1回) 【定員】15人



講座番号 408 SOC

おとなのための児童文学シリーズ ヘルマン・ヘッセ『少年の日の思い出』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】8/8 【日時】土曜日 10:30~12:00
【受講料】1,990円(全1回) 【定員】15人
※持ち物:『少年の日の思い出』の本



SOC 前期 申込締切 3/13(金)

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! キリスト教、経済学、心理学、リーディングスキル、人間関係論、ファイナンシャルプランニングなど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) 15,000円

桜おとなカレッジ

【申込み受付日】3月2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。

講座番号	講座名/日時	受講料(回数)定員	講師名肩書き
403	歴史講演会「豊臣秀吉と福島」 9/26 土曜日[10:30~11:50]	1,150円(全1回)定員50人	岡田 峰幸 歴史研究者
401	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～	5,470円	高橋 成典 校の聖母生涯学習センター講師
402	澁澤榮一の生涯と日本近代史 DVD ～日本産業・経済の父～	7,210円	
203	こんな時、この絵本 2026春・夏 ～大人も癒やす絵本のセラピー～ 4/9・5/7・6/4・7/9・8/6・9/3 木曜日[10:40~12:10]	11,200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
503	花あそび 春 ～池坊の世界～ 4/14・4/28・5/12・5/26・6/16 火曜日[13:30~15:00] ※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。	9,410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
504	花あそび 夏 ～池坊の世界～ 7/7・7/21・8/4・8/25・9/15 火曜日[13:30~15:00] ※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。	9,410円※花材費別途(全5回)定員8人	
506	美しき心の歌をみんなで 4/21・5/19・6/2・6/16・7/7・7/21・8/4・8/18・9/15・9/29 火曜日[10:40~11:40]	12,470円(全10回)定員25人	高田 真紀子 音楽療法士・校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	1,900円	
509	ソムリエから学ぶワインとチーズの愉しみ方 上級編 6/7 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てください) 福島市置賜町1-29 佐平ビル地下1階 TEL:024-522-4723	4,670円※材料費込(1,980円)(全1回)定員15人	伊藤 勝仁 ワイン&チーズ マリアージュ オナーソムリエ
510	春の薬膳 Aクラス ～二十四節気 立夏と小満の薬膳料理～ 5/16 土曜日[10:00~12:00] ※持ち物:エプロン・三角巾・マスク	4,540円※材料費込(1,850円)(全1回)定員8人	
511	春の薬膳 Bクラス ～二十四節気 立夏と小満の薬膳料理～ 5/30 土曜日[10:00~12:00] ※持ち物:エプロン・三角巾・マスク	4,540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
512	夏の薬膳 Aクラス ～二十四節気 立秋と処暑の薬膳料理～ 8/1 土曜日[10:00~12:00] ※持ち物:エプロン・三角巾・マスク	4,540円※材料費込(1,850円)(全1回)定員8人	
513	夏の薬膳 Bクラス ～二十四節気 立秋と処暑の薬膳料理～ 8/8 土曜日[10:00~12:00] ※持ち物:エプロン・三角巾・マスク	4,540円※材料費込(1,850円)(全1回)定員8人	
514	時短料理教室 ～パッと作れて美味しく健康に～ 7/25 土曜日[10:30~12:00] ※持ち物:エプロン・三角巾・マスク	2,790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
501	手作りパンと焼き菓子シリーズ おぼろしパンとしょうゆ風味の蒸しパン 5/23 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	3,790円※材料費込(1,100円)(全1回)定員8人	吉川 京子 校の聖母生涯学習センター講師
502	手作りパンと焼き菓子シリーズ イギリスパンとチョコレート クラックル 6/27 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	3,790円※材料費込(1,100円)(全1回)定員8人	
811	キッズのはじめての英会話 春 ～3～5オクラス～ 4/23・5/7・5/21・6/4・6/18 木曜日[15:10~15:50] ※保護者の方は控室でお待ちください。	4,400円(全5回)定員10人	
812	キッズのはじめての英会話 夏 ～3～5オクラス～ 7/9・7/16・8/27・9/10・9/24 木曜日[15:10~15:50] ※保護者の方は控室でお待ちください。	4,400円(全5回)定員10人	
807	小学生の英語 ベーシッククラス 春 ～小1～4年生程度～ 4/16・4/23・5/7・5/14・5/21・6/4・6/11・6/18 木曜日[16:00~16:50] ※持ち物:英語のノート(8段)	9,980円(全8回)定員15人	村田 未歩 校の聖母生涯学習センター講師
808	小学生の英語 ベーシッククラス 夏 ～小1～4年生程度～ 7/9・7/16・8/20・8/27・9/3・9/10・9/17・9/24 木曜日[16:00~16:50] ※持ち物:英語のノート(8段)	9,980円(全8回)定員15人	
809	小学生の英語 アドバンスクラス 春 ～小5・6年生程度～ 4/16・4/23・5/7・5/14・5/21・6/4・6/11・6/18 木曜日[17:00~17:50] ※持ち物:英語のノート(10段)	9,980円(全8回)定員15人	
810	小学生の英語 アドバンスクラス 夏 ～小5・6年生程度～ 7/9・7/16・8/20・8/27・9/3・9/10・9/17・9/24 木曜日[17:00~17:50] ※持ち物:英語のノート(10段)	9,980円(全8回)定員15人	

心はばたく感動を味わう

体がよるよる 大人の食の学び

キッズ英語

講座番号	講座名/日時	受講料(回数)定員	講師名肩書き
601	ピラティス 春 ～強くしなやかな身体作り～ 4/14・4/21・4/28・5/12・5/19・5/26・6/2・6/9・6/16・6/30 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。	14,470円(全10回)定員15人	
602	ピラティス 夏 ～強くしなやかな身体作り～ 7/14・7/21・7/28・8/4・8/18・8/25・9/1・9/8・9/15・9/29 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。	14,470円(全10回)定員15人	勅使河原 洋子 校の聖母生涯学習センター講師
603	健康ストレッチ DVD	1,900円	
604	ポッコリお腹・猫背対策 春 ～ピルビスワーク(骨盤体操)～ ※女性限定 4/14・4/21・4/28・5/12・5/19・5/26・6/2・6/9・6/16・6/30 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。	14,470円(全10回)定員15人	
605	ポッコリお腹・猫背対策 夏 ～ピルビスワーク(骨盤体操)～ ※女性限定 7/14・7/21・7/28・8/4・8/18・8/25・9/1・9/8・9/15・9/29 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。	14,470円(全10回)定員15人	三瓶 奈央 校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 ～ピルビスワーク(骨盤体操)～	1,900円	
607	やさしいヨーガ教室 春 4/10・4/17・4/24・5/8・5/15・5/22・5/29・6/5・6/12・6/19 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。	14,470円(全10回)定員15人	
608	やさしいヨーガ教室 夏 7/3・7/10・7/17・7/24・8/7・8/21・8/28・9/4・9/11・9/18 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。	14,470円(全10回)定員15人	森 恵 校の聖母生涯学習センター講師
609	やさしいヨーガ教室 夜クラス 春 4/23・5/7・5/21・6/4・6/18 木曜日[18:00~19:00] ※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。	8,240円(全5回)定員15人	
610	やさしいヨーガ教室 夜クラス 夏 7/9・7/16・8/20・8/27・9/10 木曜日[18:00~19:00] ※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。	8,240円(全5回)定員15人	
612	寝たままできるストレッチ DVD ～バー・アスティエ～	1,900円	塚原 里歩 NPO法人バー・アスティエ協会 公認講師
613	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!??～	1,900円	
614	女性のためのシェイプアップトレーニング DVD	1,900円	菅野 智広 校の聖母生涯学習センター講師
801	ビギナーのための英会話 春 Michikoクラス 4/11・4/18・4/25・5/9・5/16・5/23・5/30・6/6・6/13・6/20 土曜日[13:30~14:30] ※英検4級程度	12,470円(全10回)定員15人	
802	ビギナーのための英会話 夏 Michikoクラス 7/4・7/11・7/18・7/25・8/1・8/8・8/22・9/5・9/12・9/26 土曜日[13:30~14:30] ※英検4級程度	12,470円(全10回)定員15人	
803	やさしく楽しく英会話 春 4/8・4/15・4/22・5/13・5/20・5/27・6/3・6/10・6/17・6/24 水曜日[13:00~14:00] ※英検3級程度	12,470円(全10回)定員15人	
804	やさしく楽しく英会話 夏 7/8・7/15・7/22・7/29・8/5・8/19・8/26・9/2・9/9・9/16 水曜日[13:00~14:00] ※英検3級程度	12,470円(全10回)定員15人	鈴木 孔子 校の聖母短期大学非常勤講師
805	インターラクティブに英語を使ってみよう 春 4/11・4/18・5/9・5/23・6/6・6/20 土曜日[10:00~11:30] ※英検2級程度	11,200円(全6回)定員15人	
806	インターラクティブに英語を使ってみよう 夏 7/4・7/11・7/25・8/1・9/5・9/12 土曜日[10:00~11:30] ※英検2級程度	11,200円(全6回)定員15人	
813	やさしい中国語入門 春 4/10・4/24・5/8・5/22・6/5・6/19 金曜日[10:40~12:10]	11,200円(全6回)定員15人	許 東曉 校の聖母短期大学非常勤講師
814	やさしい中国語入門 夏 7/3・7/10・8/21・8/28・9/4・9/18 金曜日[10:40~12:10]	11,200円(全6回)定員15人	

動くたび、からだが目覚める

語学の世界へようこそ

DVD 講座について 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。

各講座の詳細内容はホームページをご覧ください

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

校の聖母生涯学習センター

検索

