

2019年度 第35回

冬

開放講座

今の社会を知る

受付開始日

新規受講生と下記以外の方は

11月1日(金)～

2018・2019年度受講生は
10月28日(月)～11月～3月
開講

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19:00～17:00(土日祝日を除く)]

〒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

各講座の詳しい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!

※受講料はすべて税込みの料金です。(単)がついている講座は単発講座(全1回)です。

「桜おとなカレッジ」(SOC)もオススメです!

桜の聖母短大の一部の授業が受けられます。
(日本国憲法、心理学、TOEIC演習など)講座番号 437 これからの金のこと
～ちょっとでも不安解消～

【講師】宮崎 秀剛(fp-crasso くらそうネット代表)

【講座日】12/7

【日時】土曜日 10:30～12:00

【受講料】1,730円(全1回)

【定員】20人



講座番号 432 時間管理術ワークショップ

【講師】三瓶 千香子(桜の聖母短期大学教員)

【講座日】11/16・11/30・12/7

【日時】土曜日 10:30～12:00

【受講料】5,190円(全3回)

【定員】20人

講座番号 105 ねえシスター、クリスマスって何ですか?
～本当のクリスマスの意味～

【講師】熱海 紀子(ノートルダム修道会会員)

【講座日】12/7

【日時】土曜日 15:00～16:00

【受講料】無料(全1回)

【定員】20人

※菓子代300円当日ご持参ください



講座番号 507 パイオルガンの音色でクリスマスソングを歌う

【講師】築田 美抄(桜の聖母短期大学教員)

【講座日】12/14

【日時】土曜日 13:30～15:00

【受講料】1,730円(全1回)

【定員】10人



講座番号 560 捨て方のお作法～手放したいけど、捨てられない!～

【講師】鈴木 由佳(終活お片づけコンサルタント)

【講座日】11/18

【日時】月曜日 13:30～15:00

【受講料】1,730円(全1回)

【定員】20人



講座番号 533 基礎から学べるオカリーナ 冬

【講師】白鳥 謙一(工房 白鳥オカリーナ主宰)

【講座日】12/16・1/20・2/3・2/17・3/2・3/16

【日時】月曜日 10:00～12:00

【受講料】13,640円(全6回)

【定員】20人

※アルトCのオカリーナをお持ちでない方は、
センター事務局までお問い合わせください
オカリーナ15,000円・テキスト代2,350円

講座番号 511 花あそび 冬～池坊の世界～

【講師】金子 裕子(池坊華道会 中央委員)

【講座日】12/3・12/17・1/14・1/28・2/12・2/25

【日時】火曜日・水曜日 18:30～20:30

【受講料】13,640円(全6回)

【定員】15人

※用意するもの:花ばさみ ※花材費は、当日(1,000円程度)徴収いたします



講座番号 405 今、気になるニュース

【講師】竹内 真人(福島民友新聞社 編集局次長)

【講座日】11/8・12/13・1/10・2/14・3/13

【日時】金曜日 13:30～15:00

【受講料】8,400円(全5回) 【定員】20人



講座番号 434 人生100年時代の働き方と心の若さ

【講師】大槻 美恵子

(睡眠改善インストラクター・
医療メディエーター・産業カウンセラー)

【講座日】12/6

【日時】金曜日 13:30～15:00

【受講料】1,730円(全1回) 【定員】20人

講座番号 454 シニアのためのスマホ教室
～はじめてのスマホ～

【講師】ドコモショップ 福島北店 専任講師

【講座日】1/24 【日時】金曜日 13:30～15:00

【受講料】無料(全1回) 【定員】20人

※用意するもの:各自お使いのスマホ・筆記用具

無料

講座番号 456 犬と猫とのつきあい方を学ぼう
～動物好きができること2～

【講師】片山 愛子(福島県食品生活衛生課 獣医師)

【講座日】12/7

【日時】土曜日 13:00～14:30

【受講料】無料(全1回) 【定員】20人



ふくしまからはじめよう。

★ 心の充電しませんか? ★

講座番号 103 はじめてのキリスト教 冬～福音書を読んでもみませんか～

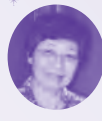
【講師】熱海 紀子(ノートルダム修道会会員)

【講座日】1/16・1/30・2/20

【日時】木曜日 10:40～11:40

【受講料】1,520円(全3回)

【定員】20人



【講師】高田 真紀子(音楽療法士・桜の聖母短期大学非常勤講師)

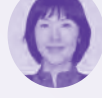
講座番号 503 美しき心の歌をみんなで 冬

【講座日】12/16・1/20・2/3・2/17・3/2・3/16

【日時】月曜日 10:40～11:40

【受講料】6,820円(全6回)

【定員】20人

講座番号 531 はじめてのボイストレーニング
(グループレッスン)

【講座日】11/29・12/6

【日時】金曜日 10:40～12:10

【受講料】3,460円(全2回)

【定員】8人

講座番号 534 ステップアップボイストレーニング
(グループレッスン)

【講座日】1/17・1/31

【日時】金曜日 10:40～12:10

【受講料】3,460円(全2回)

【定員】8人

講座番号 455 大人のいじめはなぜ起こる?
～事例で見る実情と対処法～

【講師】築田 美抄(桜の聖母短期大学教員)

【講座日】11/30

【日時】土曜日 13:30～15:00

【受講料】1,730円(全1回)

【定員】20人

講座番号 403 こころの問題の現場で 冬
～事例に見る不安に苦しむ人たち～

【講師】香山 雪彦

(福島県立医科大学名誉教授・桜ヶ丘病院精神科医師)

【講座日】1/15・1/29・2/12・2/26

【日時】水曜日 18:30～19:30

【受講料】4,580円(全4回)

【定員】20人



★ おいしさに出会う ★

講座番号 517 X'masスペシャルパンとドロップクッキー

【講師】吉川 京子(桜の聖母生涯学習センター講師)

【講座日】11/30

【日時】土曜日 10:00～12:00

【受講料】3,340円(全1回)※材料費1,000円を含む

【定員】12人

※用意するもの:エプロン・三角巾・持ち帰り用密封容器



講座番号 538 英語でクッキング～ザッハトルテ～

【講師】スヴェン オイゲン ビショッフ

(桜の聖母生涯学習センター講師)

【講座日】2/1

【日時】土曜日 10:00～12:00

【受講料】2,840円(全1回)※材料費500円を含む

【定員】12人

※用意するもの:エプロン・三角巾・持ち帰り用密封容器



講座番号 539 ワインとチーズで豊かな食卓を Ⅱ

【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】11/17

【日時】日曜日 16:00～18:00

【受講料】3,800円(全1回)※材料費1,500円を含む

【定員】20人

※現地(マリアージュ)集合



講座番号 552 わかりやすいエネルギー(カロリー)コントロール食

【講師】齋藤 瑛介(桜の聖母短期大学教員)

【講座日】2/15

【日時】土曜日 10:00～12:00

【受講料】3,340円(全1回)※材料費1,000円を含む

【定員】18人

※用意するもの:エプロン・三角巾



講座番号 553 インドカレー入門講座～チキンカレーとチャイ～

【講師】カタリ ティベンダラ

(本格インド料理&BAR NEW DELHI店長)

【講座日】1/11

【日時】土曜日 10:00～12:00

【受講料】3,340円(全1回)※材料費1,000円を含む

【定員】12人

※用意するもの:エプロン・三角巾



【申込み受付日】2018・2019年度受講生は、10月28日(月)より。新規受講生と2018・2019年度以外の受講生は、11月1日(金)より。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】講師または受講生・学生に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。

教養を深める

【講師】岡田 峰幸 (桜の聖母生涯学習センター講師)

講座番号 460 今さら聞けない日本史入門講座 ～古代編～

【講座日】12/14・1/18・2/8・3/7
【日時】土曜日13:30～15:00
【受講料】6,820円(全4回) 【定員】20人

講座番号 409 古典の中のふくしま

【講座日】12/14・1/18・2/8・3/7
【日時】土曜日10:00～12:00
【受講料】9,060円(全4回) 【定員】20人

講座番号 416 深読み 源氏物語 冬 ～宇治十帖を読む2～

【講師】金澤 武男 (古典文学研究家)
【講座日】12/18・1/8・1/22・2/12・2/26・3/11
【日時】水曜日13:30～15:00
【受講料】10,180円(全6回) 【定員】20人

朗読を深めよう

【講師】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)

講座番号 203 朗読で楽しく脳トレーニング 冬 ～朗読入門～

【講座日】12/10・1/7・1/21・2/4・2/18・3/10
【日時】火曜日10:40～11:40
【受講料】6,820円(全6回)
【定員】15人

講座番号 207 こんな時、この絵本 冬 ～大人を癒す絵本との出逢い～

【講座日】12/12・1/9・1/23・2/13・2/27・3/12
【日時】木曜日10:40～11:40
【受講料】6,820円(全6回)
【定員】15人

講座番号 216 朗読実践 冬

～伝わる音を知り、声を磨いて～
【講座日】12/17・1/14・1/28・2/25・3/17
【日時】火曜日10:40～12:10
【受講料】8,550円(全5回)
【定員】12人

福島県立美術館とのコラボ講座

講座番号 433 アンドリュー・ワイエスの世界

【講師】佐藤 宏道 (大阪大学大学院教授)
坂本 篤史 (福島県立美術館学芸員)
【講座日】11/22
【日時】金曜日 10:00～14:30
10:00～11:30 当センターにて講座
(昼食後、各自県立美術館へ移動)
13:30～14:30 県立美術館学芸員によるワイエス作品の解説
【受講料】1,730円(全1回) 【定員】20人
※県立美術館常設展入館料280円は各自負担ください

Kid's English

講座番号 818 小学生の英語 低学年 冬

【講師】村田 未歩 (桜の聖母生涯学習センター講師)
【講座日】12/5・12/12・12/19・1/9・1/16・1/23
1/30・2/13・2/20・2/27・3/5・3/12
【日時】木曜日16:00～17:00
【受講料】13,640円(全12回)
【定員】12人

講座番号 821 小学生の英語 高学年 冬

【講師】鈴木 孔子 (桜の聖母生涯学習センター講師)
【講座日】12/6・12/13・12/20・1/17・1/24・1/31
2/7・2/14・2/21・2/28・3/6・3/13
【日時】金曜日17:00～18:00
【受講料】13,640円(全12回)
【定員】12人

中学生・高校生向け

講座番号 841 Describe it in English ～話せる英語力をつける～

【講師】野崎 佐知 (桜の聖母短期大学非常勤講師)
【講座日】1/7・1/14・1/21・1/28・2/4・2/18・2/25
3/10・3/17・3/31
【日時】火曜日19:30～20:30
【受講料】11,340円(全10回)
【定員】10人 ★英検2級程度

講座番号 441 人に話したくなる日本歌謡史 ～歌は世につれ、世は歌につれ～

【講師】高橋 成典 (桜の聖母生涯学習センター講師)
【講座日】1/16・2/20・3/12
【日時】木曜日10:40～12:10
【受講料】5,190円(全3回) 【定員】10人

【講師】成田 章江 (桜の聖母生涯学習センター講師)

講座番号 412 作家(詩人)とともに振り返る昭和 ～遠藤 周作～

【講座日】1/11・1/25・2/8・2/22
【日時】土曜日13:30～15:00
【受講料】6,820円(全4回)
【定員】15人

講座番号 461 今さら聞けない敬語の使い方講座

【講座日】1/11・1/25・2/8・2/22
【日時】土曜日10:30～12:00
【受講料】6,820円(全4回)
【定員】15人

からだをホットに

講座番号 562 耳つぼと頭皮マッサージ

【講師】大内 久美子 (株)ジャスティス代表取締役・耳つぼジュエリー認定講師)
【講座日】3/4
【日時】水曜日10:30～12:00
【受講料】1,730円(全1回)
【定員】15人 ※用意するもの:手鏡・筆記用具

講座番号 619 冷え性解消ストレッチ

【講師】桑原 太 (もの花整骨院院長)
【講座日】12/4
【日時】水曜日13:00～14:30
【受講料】1,730円(全1回)
【定員】20人 ※用意するもの:動きやすい服装

講座番号 603 健康ストレッチ 冬

【講師】勅使河原 洋子 (桜の聖母生涯学習センター講師)
【講座日】12/3・12/10・12/17・1/14・1/21・1/28
2/4・2/18・2/25・3/10・3/17・3/31
【日時】火曜日13:00～14:00
【受講料】15,490円(全12回) 【定員】20人
※用意するもの:運動しやすい服装・室内用運動靴・ヨガマット
※スポーツ安全保険に加入します

講座番号 609 ポッコリお腹・猫背対策 冬 ～ビルビスワーク(骨盤体操)～

【講師】三瓶 奈央 (桜の聖母生涯学習センター講師)
【講座日】12/3・12/10・12/17・1/14・1/21・1/28
2/4・2/18・2/25・3/10・3/17・3/31
【日時】火曜日10:40～11:40
【受講料】15,490円(全12回)
【定員】20人
※用意するもの: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

女性限定

語学に触れよう

【講師】鈴木 孔子 (桜の聖母生涯学習センター講師)

講座番号 803 ビギナーのための英会話 A 冬

【日時】土曜日13:00～14:00

講座番号 806 ビギナーのための英会話 B 冬

【日時】土曜日14:10～15:10

【講座日】12/7・12/14・12/21・1/18・1/25・2/1
2/8・2/15・2/22・2/29・3/7・3/21
【受講料】各13,640円(各全12回)
【定員】各15人 ★英検4級程度

講座番号 812 やさしく楽しく英会話 冬

【講座日】12/4・12/11・12/18・1/22・1/29・2/5
2/12・2/19・2/26・3/4・3/11・3/18
【日時】水曜日13:00～14:00
【受講料】13,640円(全12回)
【定員】15人 ★英検3級程度

講座番号 815 インターラクティブに 英語を使ってみよう

【講座日】2/8・2/22・3/7・3/21
【日時】土曜日10:30～12:00
【受講料】6,820円(全4回)
【定員】15人 ★英検2級程度

講座番号 840 おもてなしボランティア ガイドのための英会話

【講師】村田 未歩 (桜の聖母生涯学習センター講師)
【講座日】12/5・12/19・1/9・1/23・2/13・2/27・3/12
【日時】木曜日14:30～15:30
【受講料】7,940円(全7回)
【定員】15人

講座番号 702 ファイナンシャル・プランナー(FP) 3級試験対策講座

【講師】菊田 修
(一級ファイナンシャル・プランニング技能士・CFP®認定者)ほか
【講座日】12/3・12/10・12/17・1/7・1/14・
1/21・1/28・2/4・2/18・2/25・3/10・3/17
【日時】火曜日19:00～20:30
【受講料】20,370円(全12回) 【定員】20人
※テキスト:3級FP技能検定合格テキスト&問題集セット
(FPK研修センター株式会社)6,700円が別途かかります
テキストをお持ちでない方は、申込時にお申し出
ください

講座番号 431 フォーラム阿部さんの たかが映画されど映画

～亀井文夫 南相馬が生んだ世界的記録映画作家～
【講師】阿部 泰宏 (フォーラム福島支配人)
【講座日】12/17
【日時】火曜日13:00～14:30
【受講料】1,730円(全1回) 【定員】20人

講座番号 612 寝たままできるストレッチ 冬 ～バー・アスティーエ～

【講師】富田 里歩 (NPO法人バー・アスティーエ協会公認講師)
【講座日】11/28・12/5・12/12・12/19・1/16
1/23・1/30・2/13・2/20・2/27・3/5・3/12
【日時】木曜日10:40～11:40
【受講料】15,490円(全12回) 【定員】20人
※用意するもの:運動しやすい服装・靴下・ヨガマットまたは大き目のバスタオル
※スポーツ安全保険に加入します

講座番号 621 ココロを整える呼吸法 ～はじめてのヨーガ～

【講師】笹川 真弓 (日本ヨーガ療法学会会員・学会認定ヨーガ療法士)
【講座日】12/2・12/9・12/16・12/23・1/20・1/27
2/3・2/10・2/17・3/2・3/9・3/16
【日時】月曜日10:40～11:40
【受講料】15,490円(全12回) 【定員】20人
※用意するもの:運動しやすい服装・ヨガマット・飲み物・タオル
※スポーツ安全保険に加入します

講座番号 606 ルーシーダットン 冬 ～タイ式ヨーガ～

【講師】深谷 恵 (ルーシーダットンインストラクター・タイ古式セラピスト)
【講座日】12/5・12/12・12/19・1/9・1/16・1/23
1/30・2/13・2/20・2/27・3/5・3/12
【日時】木曜日19:00～20:00
【受講料】15,490円(全12回) 【定員】20人
※用意するもの:運動しやすい服装・ヨガマット・飲み物・タオル
※スポーツ安全保険に加入します

講座番号 615 女性のためのシェイプアップ トレーニング 冬

【講師】菅野 智広 (桜の聖母生涯学習センター講師)
【講座日】12/3・12/10・12/17・1/7・1/14・1/21
1/28・2/4・2/18・2/25・3/10・3/17
【日時】火曜日18:30～19:30
【受講料】15,490円(全12回) 【定員】20人
※用意するもの:運動しやすい服装・室内用運動靴・ヨガマットまたは大き目のバスタオル
※スポーツ安全保険に加入します

講座番号 809 ビギナーのための英会話 C 冬

【講師】スヴェン オイゲン ビショッフ
(桜の聖母生涯学習センター講師)
【講座日】12/2・12/9・12/16・1/6・1/20・1/27
2/3・2/17・2/24・3/2・3/9・3/16
【日時】月曜日13:00～14:00
【受講料】13,640円(全12回)
【定員】15人 ★英検4級程度

講座番号 824 レベルアップ英会話 冬

【講師】Thomas Nissen (桜の聖母学院高校教師)
【講座日】12/5・12/12・1/9・1/16・1/23・1/30
2/13・2/20・2/27・3/5・3/12・3/19
【日時】木曜日19:00～20:30
【受講料】20,370円(全12回)
【定員】15人 ★英検2級程度

講座番号 827 原書で『赤毛のアン』を読む 冬 ～はじめての翻訳～

【講師】佐藤 純子 (桜の聖母短期大学非常勤講師)
【講座日】1/14・1/28・2/4・2/25
【日時】火曜日10:40～12:10
【受講料】6,820円(全4回)
【定員】15人 ★英検3級程度

【講師】叶 根青 (桜の聖母生涯学習センター講師)

講座番号 832 おもてなし中国語講座 ～これだけは覚えて～

【講座日】2/15 【日時】土曜日10:00～11:30
【受講料】1,730円(全1回)
【定員】15人

講座番号 830 やさしい中国語入門 冬

【講座日】1/17・1/24・1/31・2/7
【日時】金曜日13:00～14:30
【受講料】6,820円(全4回)
【定員】15人