

2024年度
第40回

受付開始日

9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。

秋冬の

開放講座

10月~3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

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。

「生きる」を想う・考える

生涯学習のつどい I

テーマ AI活用ワークショップ
～大喜利を競い、漫才～

参加費
無料
要予約

【日時】2024年9月18日(水) 【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。



学びを充実させる
ための作戦ワーク
ショップしましょう!

2024年度

福島市産官学連携プラットフォーム事業

SOC

SOC科目

後期

申込締切
9/13(金)

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問い合わせください。

講座番号 208 対面

発達段階に応じた
『運動あそび』の展開

～乳幼児期に育みたい能力～

【講師】堺 秋彦
(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】無料(全1回)

【定員】20人

※保育者対象のリカレント教育です



講座番号 103 対面 SOC

福音書に親しむⅡ
～ヨハネによる福音書～

【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】10/16・11/20・12/18・1/15・2/19・3/19
【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 対面 SOC

思春期に始まる生きづらさ
～暴発しない人生のために～

【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】11/16
【日時】土曜日 13:30~15:30
【受講料】2,340円(全1回)
【定員】15人



かかわり方を学ぶ

講座番号 303 対面

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】10/12・11/9・12/14
【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。



秋のお楽しみバスツアー

講座番号 425 現地

観音沼の紅葉狩り

～南会津の紅葉の名所を訪ねます～

【講師】横田 清美
(自然学習インストラクター)
【講座日】11/1
【日時】金曜日 9:00~17:00
【受講料】12,300円(全1回)
【定員】15人(最少催行人数11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。



“今”を知る

講座番号 424 対面 SOC

今、気になるニュース

【講師】尾崎 規
(福島民友新聞社 編集局次長兼校閲部長)
【講座日】10/10・11/14・1/16・2/13
【日時】木曜日 11:00~12:00
【受講料】4,580円(全4回) 【定員】15人



“生き方”に触れる

講座番号 429 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、来客対応・訪問のマナー～
【講座日】1/18
【日時】土曜日 10:30~12:00

講座番号 430 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】2/1
【日時】土曜日 10:30~12:00

講座番号 431 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】2/15
【日時】土曜日 10:30~12:00
【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)
【受講料】各1,730円(各全1回) 【定員】各15人



困っていませんか? シリーズ

講座番号 519 対面 SOC

思い出の物で悩まない

～整理・収納について～
【講師】鈴木 由佳(お片づけ時短コンサルタント)
【講座日】12/7
【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 617 対面

身体のコリのメカニズム

～寒くなる前の血流改善～
【講師】上阪 佳嵩(よろず癒処 療術院 代表)
【講座日】10/26
【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 524 現地 NEW

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】10/27
【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&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



人生100年時代シリーズ

講座番号 426 対面 SOC

人生100年時代の資産形成

～NISA・iDeCoの仕組みと活用のポイント～
【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】1/18
【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

明日を最良の日にするために

～コスパの良い睡眠を取りましょう～
【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】10/19
【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 427 対面

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】11/16
【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 434 対面 SOC

新紙幣の3人の顔

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



講座番号 403 SOC

澁澤榮一の生涯と日本近代史 DVD

～日本産業・経済の父～
【受講料】6,270円

講座番号 420 対面 SOC

江戸時代の文化を学ぶ「浮世絵、文学の世界」

～歌麿、北斎、写楽と葛谷重三郎～
【講座日】10/24・11/28・12/12・1/30・2/27・3/13
【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 402 SOC

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～
【受講料】4,760円
【講師】高橋 成典(桜の聖母生涯学習センター講師)

講座番号 432 対面 SOC

韓国ドラマにハマる理由

～映画とドラマを通して見る文化の違い～
【講師】梁 姫淑(桜の聖母短期大学非常勤講師)
【講座日】11/28
【日時】木曜日 13:30~15:00
【受講料】1,730円(全1回) 【定員】15人



【申込み受付日】9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、原則としてお返せできません。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
対面	421	清少納言と『枕草子』 10/9・11/6・12/4 水曜日【13:30～15:00】	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
対面	422	宮沢賢治の生き方・思想に触れる ～『グスコーブドリの伝記』を中心に～ 11/9 土曜日【10:30～12:00】 ※持ち物:『グスコーブドリの伝記』の本	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	206	こころ豊かに 朗読・読み聞かせを楽しもう! 秋 10/3・10/17・11/7・11/21・12/5・12/19 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 プロフェッサー・ 読み聞かせ検定員
対面	207	こんな時、この絵本 冬 ～大人も癒やす絵本のセラピー～ 1/9・1/23・2/6・2/20・3/6・3/13 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 プロフェッサー・ 読み聞かせ検定員
対面	423	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、国際映画祭からみえる社会情勢 2/18 火曜日【13:30～15:30】	2,340円 (全1回) 定員15人	阿部 泰宏 フォーラム福島 支配人
対面	516	美しき心の歌をみんなで 10/1・10/29・11/19・12/3・12/17・1/7・1/21・2/4・2/18・3/18 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	503	美しき心の歌をみんなで DVD	1,650円	
対面	433	シニアのためのスマホ教室 11/20 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	517	花あそび 秋 ～池坊の世界～ 10/8・10/29・11/12・11/26・12/17 火曜日【13:30～15:00】 ※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。	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	518	花あそび 冬 ～池坊の世界～ 1/7・1/21・2/4・2/25・3/11 火曜日【13:30～15:00】 ※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。	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	615	やさしいヨガ教室 秋 10/11・10/25・11/8・11/22・12/20 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。	7,520円 (全5回) 定員15人	森 恵 桜の聖母生涯学習 センター講師
対面	616	やさしいヨガ教室 冬 1/10・1/24・2/14・2/28・3/21 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。	7,520円 (全5回) 定員15人	森 恵 桜の聖母生涯学習 センター講師
対面	611	ピラティス 秋 ～強しなやかな身体作り～ 10/1・10/8・10/15・10/29・11/12・11/19・11/26・12/3・12/10・12/17 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 ～強しなやかな身体作り～ 1/7・1/14・1/21・1/28・2/4・2/18・2/25・3/4・3/11・3/18 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	613	ポッコリお腹・猫背対策 秋 ～ピルピスワーク(骨盤体操)～ ※女性限定 10/1・10/8・10/15・10/22・11/12・11/19・11/26・12/3・12/10・12/17 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 ～ピルピスワーク(骨盤体操)～ ※女性限定 1/7・1/14・1/21・1/28・2/4・2/18・2/25・3/4・3/11・3/18 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
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 ～ピルピスワーク(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
対面	522	秋の薬膳 ～免疫力を高めウイルスに負けない体～ 10/12 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	3,990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	523	冬の薬膳 ～腎強化で寒さの邪を追い出そう～ 12/7 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	3,990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	525	簡単!美味しい!クリスマス時短料理 12/21 土曜日【10:30～12:00】 ※持ち物:エプロン・三角巾	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
対面	520	手作りパンと焼き菓子シリーズ アンチョビ入りピザとブラウニー 10/26 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・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
対面	521	手作りパンと焼き菓子シリーズ ドイツのパン シュトーレン 11/30 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・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
対面	815	ビギナーのための英会話 秋 Michikoクラス 10/5・10/12・10/19・10/26・11/9・11/16・11/30・12/7・12/14・12/21 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	816	ビギナーのための英会話 冬 Michikoクラス 1/11・1/18・1/25・2/1・2/8・2/15・2/22・3/1・3/15・3/22 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	817	やさしく楽しく英会話 秋 10/9・10/16・10/23・10/30・11/6・11/13・11/20・12/4・12/11・12/18 水曜日【13:00～14:00】 ※英検3級程度	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
対面	818	やさしく楽しく英会話 冬 1/8・1/15・1/22・1/29・2/5・2/12・2/19・2/26・3/12・3/19 水曜日【13:00～14:00】 ※英検3級程度	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
対面	819	インターラクティブに英語を使ってみよう 秋 10/12・10/26・11/9・11/30・12/7・12/21 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	820	インターラクティブに英語を使ってみよう 冬 1/11・1/25・2/8・2/22・3/15・3/22 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	827	やさしい中国語入門 秋 10/11・10/25・11/8・11/22・12/6・12/20 金曜日【10:40～12:10】	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	828	やさしい中国語入門 冬 1/10・1/24・2/14・2/28・3/7・3/21 金曜日【10:40～12:10】	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	825	ママとキッズのはじめての英会話 秋 ～3・4オクラス～ 10/24・11/21・12/12 木曜日【15:10～15:50】	2,400円 (全3回) 定員10組	
対面	826	ママとキッズのはじめての英会話 冬 ～3・4オクラス～ 1/23・2/20・3/13 木曜日【15:10～15:50】	2,400円 (全3回) 定員10組	
対面	821	小学生の英語 ベーシッククラス 秋 ～小1～4年生程度～ 10/10・10/17・10/24・11/7・11/14・11/21・12/5・12/12 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	822	小学生の英語 ベーシッククラス 冬 ～小1～4年生程度～ 1/9・1/16・1/23・2/6・2/13・2/20・3/6・3/13 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	823	小学生の英語 アドバンスクラス 秋 ～小5・6年生程度～ 10/10・10/17・10/24・11/7・11/14・11/21・12/5・12/12 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	824	小学生の英語 アドバンスクラス 冬 ～小5・6年生程度～ 1/9・1/16・1/23・2/6・2/13・2/20・3/6・3/13 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	

心ははたたく感動を味わう

へんげの暮らしをよみこみ

こへんげの暮らしをよみこみ

健康はやっぱり食から

語学の世界へようこそ

キッズ英語

2025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

短大で 学び直し、学び重ね

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】2025年3月1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

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/> 桜の聖母生涯学習センター 検索



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による視聴 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。