

2025年度
第41回

春夏の

開放講座

2024年度

生涯学習のつどいⅡ

テーマ **オンライン×生涯学習**
～自分に合った学びの探検ワークショップ～

【日時】2025年**3月17日**(月) 【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
ヒント探しワーク
ショップしましょう!

参加費
無料
要予約



4月～9月
開講

受付開始日
3月3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

TEL **024-535-2531**

【受付】9:00～17:00(土日祝日を除く)

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

〒960-8585 福島市花園町3-6

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

各種研修会の講師のご紹介にも対応いたします。

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

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。

※受講料はすべて税込みの料金です。

お試し受講
OK!

かかわり方を学ぶ

講座番号 **301** 対面 生配信 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】4/26・5/31・6/7・7/5・8/9
【日時】土曜日 13:30～15:00
【受講料】3,000円(全5回)
【定員】30人

※5/31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** 対面 SOC

共依存

～傷つけ合う関係から、幸せへ～

【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】5/17
【日時】土曜日 14:00～16:00
【受講料】2,340円(全1回)
【定員】15人



講座番号 **202** 対面 SOC

大丈夫? その伝え方

～対人関係の学び直し～

【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】6/14・6/28
【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 **401** 対面 SOC

深掘り明治時代

～現代の日本の姿が見えてくる～

【講師】高橋 成典
(桜の聖母生涯学習センター講師)
【講座日】4/17・5/29・6/26・7/24・8/28・9/25
【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 **408** 現地

秋保大滝植物園の自然散策

～春の花と大自然を満喫しましょう～

【講師】横田 清美
(自然学習インストラクター)
【講座日】5/16
【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。
※植物園入園料240円含む



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。

夏休みの宿題、お手伝いします!

講座番号 **412** 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】7/25・8/7
【日時】木曜日・金曜日 10:00～11:30

【講師】國分 進(桜の聖母生涯学習センター講師) 【受講料】各3,000円(各全2回) 【定員】各10人
※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 **413** 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】7/25・8/7
【日時】木曜日・金曜日 13:00～14:30



講座番号 **505** 対面

夏休みコンクールのポスターを描いてみよう!

【講師】善田 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】水曜日・木曜日 10:00～12:00
【受講料】2,500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



文化を楽しむ

講座番号 **410** 対面 SOC

韓国ドラマにハマる理由Ⅱ

～涙と笑いの中に見る、韓国の家族～

【講師】梁 姫淑(桜の聖母短期大学非常勤講師)
【講座日】8/28
【日時】木曜日 13:30～15:00
【受講料】1,730円(全1回) 【定員】15人



講座番号 **414** 対面 SOC

フォーラム阿部さんの

たかが映画されど映画

～ジョージア映画の魅力～

【講師】阿部 泰宏(フォーラム福島支配人)
【講座日】6/3
【日時】火曜日 13:30～15:30
【受講料】2,340円(全1回) 【定員】15人



講座番号 **411** 対面 SOC

平安時代の女流日記文学を読む

～蜻蛉日記・和泉式部日記・更衣日記～

【講師】新妻 健(桜の聖母生涯学習センター講師)
【講座日】4/23・5/21・6/18
【日時】水曜日 13:30～15:00
【受講料】5,190円(全3回) 【定員】15人



講座番号 **503** 対面 SOC

花あそび 春 ～池坊の世界～

【講座日】4/8・4/22・5/13・5/27・6/10

講座番号 **504** 対面 SOC

花あそび 夏 ～池坊の世界～

【講座日】7/8・7/22・8/5・8/26・9/9

【講師】金子 裕子(池坊華道会 中央委員)
【日時】火曜日 13:30～15:00
【受講料】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。



講座番号 **405** 対面 SOC

人生100年時代の『終活』に向けて

今整理しておきたいこと

～相続準備・生前整理の考え方について～

【講師】糸戸 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】4/26
【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 **407** 対面 SOC

睡眠アドバイザーが教える本当の眠り方

【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】5/17
【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 **609** 対面

身体のコリのメカニズム

～実践ストレッチ編～

【講師】上阪 佳高(よろず処 療術屋 代表)
【講座日】6/7 【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 **406** 対面

人生100年時代の中心に

『学び』を置きませんか?

～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】5/31
【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 **508** 対面 SOC

終活お片づけ講座

～手放したいけど捨てられない～

【講師】鈴木 由佳(お片づけ時短コンサルタント)
【講座日】6/14
【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 **415** 対面

シニアのためのスマホ教室 春

【講師】ドコモショップ福島北店 専任講師
【講座日】6/20
【日時】金曜日 13:30～15:30
【受講料】無料(全1回) 【定員】15人
※持ち物:各自お使いのスマホ・筆記用具



学生と共に学べる

SOC

SOC科目

桜の聖母短期大学

履修証明プログラム

前期

申込締切

3/14(金)

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3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
生き方に触れる	対面 404	歴史講演会「松平定信と福島」 9/27 土曜日【10:30~11:50】	1,000円(全1回) 定員50人	岡田 崎幸 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 ～北条政子、日野富子、北政所の生き様～	4,760円	高橋 成典 桜の聖母生涯学習センター講師
	DVD 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	
	対面 101	聖書に親しむ ～創世記を読む～ 4/16・5/21・6/18・7/16・8/20・9/17 水曜日【10:40~11:40】	3,000円(全6回) 定員15人	熱海 紀子 コングレガシオン・ド・ノートルダム修道士
	対面 102	聖母マリアと出会う 5/13 火曜日【10:40~11:40】 ※短大生と一緒に受講します。 ※本科目のため、講演時間は前後する場合がございます。	500円(全1回) 定員20人	谷口 暢子 イエスのカリタス修道女会会員
心はばたく感動を味わう	対面 409	おとなのための児童文学シリーズ 「サン＝テグジュペール『星の王子さま』を読む」 ～大切なことは目に見えない～ 7/26 土曜日【10:30~12:00】 ※持ち物:『星の王子さま』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 203	脳をイキイキ!音読塾 4/10・5/8・6/5・7/3・8/7・9/4 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・読み聞かせ検定員
	対面 204	こんな時、この絵本 春・夏 ～大人も癒やす絵本のセラピー～ 4/24・5/22・6/19・7/17・8/21・9/18 木曜日【10:40~12:10】	10,180円(全6回) 定員15人	
	対面 506	美しき心の歌をみんなまで 4/15・5/20・6/3・6/17・7/1・7/15・8/5・8/19・9/16・9/30 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 507	美しき心の歌をみんなまで DVD	1,650円	
健康はやっぱり食から	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 6/8 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	3,990円 ※材料費込(1,650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ーナーソムリエ
	対面 510	春の薬膳 Aクラス ～二十四節気 清明と穀雨の薬膳～ 4/12 土曜日【10:00~12:00】 ※持ち物:エプロン・三角巾	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
	対面 511	春の薬膳 Bクラス ～二十四節気 清明と穀雨の薬膳～ 4/19 土曜日【10:00~12:00】 ※持ち物:エプロン・三角巾	4,190円 ※材料費込(1,850円) (全1回) 定員8人	
	対面 512	夏の薬膳 Aクラス ～二十四節気 小暑と大暑の薬膳～ 7/5 土曜日【10:00~12:00】 ※持ち物:エプロン・三角巾	4,190円 ※材料費込(1,850円) (全1回) 定員8人	
	対面 513	夏の薬膳 Bクラス ～二十四節気 小暑と大暑の薬膳～ 7/12 土曜日【10:00~12:00】 ※持ち物:エプロン・三角巾	4,190円 ※材料費込(1,850円) (全1回) 定員8人	
	対面 514	時短料理教室 ～パッと作れて美味しく健康に～ 7/26 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士
	対面 501	手作りパンと焼き菓子シリーズ ～イギリスパンと中華風蒸しカステラ～ 5/24 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 502	手作りパンと焼き菓子シリーズ ～ウイナースネイクパンとアップルマフィン～ 6/28 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	
	対面 811	キッズのはじめての英会話 春 ～3～5オクラス～ 4/24・5/22・6/19 木曜日【15:10~15:50】 ※保護者の方は控室でお待ち下さい	2,400円(全3回) 定員10人	
	対面 812	キッズのはじめての英会話 夏 ～3～5オクラス～ 7/17・8/21・9/18 木曜日【15:10~15:50】 ※保護者の方は控室でお待ち下さい	2,400円(全3回) 定員10人	
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～ 4/10・4/17・4/24・5/8・5/15・5/22・6/12・6/19 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 808	小学生の英語 ベーシッククラス 夏 ～小1～4年生程度～ 7/3・7/10・7/17・8/21・8/28・9/4・9/11・9/18 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		
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～ 4/10・4/17・4/24・5/8・5/15・5/22・6/12・6/19 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 810	小学生の英語 アドバンスクラス 夏 ～小5・6年生程度～ 7/3・7/10・7/17・8/21・8/28・9/4・9/11・9/18 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		

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 601		ピラティス 春 ～強くしなやかな身体作り～ 4/8・4/15・4/22・5/13・5/20・5/27・6/3・6/10・6/17・6/24 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	勅使河原 洋子 桜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～ 7/8・7/15・7/22・7/29・8/5・8/19・8/26・9/2・9/9・9/16 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		
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 ～ピルビスワーク(骨盤体操)～ ※女性限定 4/8・4/15・4/22・5/13・5/20・5/27・6/3・6/10・6/17・6/24 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	三瓶 奈央 桜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 ～ピルビスワーク(骨盤体操)～ ※女性限定 7/8・7/15・7/22・7/29・8/5・8/19・8/26・9/2・9/9・9/16 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		
DVD 606	ポッコリお腹・猫背対策 DVD ～ピルビスワーク(骨盤体操)～	1,650円		
対面 607	やさしいヨーガ教室 春 4/11・4/18・4/25・5/9・5/23・5/30・6/6・6/13・6/20・6/27 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	
対面 608	やさしいヨーガ教室 夏 7/11・7/18・7/25・8/1・8/8・8/22・8/29・9/5・9/12・9/19 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		
DVD 610	寝たままできるストレッチ DVD ～バー・アスティエ～	1,650円		
DVD 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	塚原 里歩 NPO法人バー・アスティエ協会公認講師	
DVD 612	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	
対面 801	ビギナーのための英会話 春 Michikoクラス 4/12・4/19・4/26・5/10・5/17・5/24・5/31・6/7・6/14・6/21 土曜日【13:30~14:30】 ※英検4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 802	ビギナーのための英会話 夏 Michikoクラス 7/5・7/12・7/19・7/26・8/2・8/9・9/6・9/13・9/20・9/27 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 803	やさしく楽しく英会話 春 4/9・4/16・4/23・5/7・5/14・5/21・5/28・6/4・6/11・6/18 水曜日【13:00~14:00】 ※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 7/9・7/16・7/23・7/30・8/6・8/20・8/27・9/10・9/17・9/24 水曜日【13:00~14:00】 ※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 4/12・4/26・5/10・5/24・6/7・6/21 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 806	インターラクティブに英語を使ってみよう 夏 7/5・7/12・8/2・8/9・9/6・9/20 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 813	やさしい中国語入門 春 4/11・4/25・5/9・5/23・6/6・6/20 金曜日【10:40~12:10】	10,180円(全6回) 定員15人		
対面 814	やさしい中国語入門 夏 7/4・7/18・8/1・8/22・9/5・9/19 金曜日【10:40~12:10】	10,180円(全6回) 定員15人		
対面 811	キッズのはじめての英会話 春 ～3～5オクラス～ 4/24・5/22・6/19 木曜日【15:10~15:50】 ※保護者の方は控室でお待ち下さい	2,400円(全3回) 定員10人		
対面 812	キッズのはじめての英会話 夏 ～3～5オクラス～ 7/17・8/21・9/18 木曜日【15:10~15:50】 ※保護者の方は控室でお待ち下さい	2,400円(全3回) 定員10人		

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ご受講いただきます。

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。

