

春の日の開放講座

2019年度
第35回

4月～7月開講

受講料はすべて税込みの料金です

受付
開始日

- 2018年度受講生は
3月4日(月)～
- 新規受講生と上記以外の方は
3月11日(月)～

お問い合わせ・お申込みは電話・FAXまたはホームページへ

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9:00～17:00(土日祝日を除く))

〒960-8585 福島市花園町3-6

http://www.ssg.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

要ご予約

回数が4回以上の講座は
初回受講料500円で受講できます。

お試し受講
OK!

出前講座

各種研修会の講師派遣、企画もいたします。

「履修証明プログラム」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。
※詳しくは桜の聖母生涯学習センターまで。

こころとかかわり講座

この講座は平成31年度公益信託
うつくしま基金助成事業です。

講座番号 301 傾聴ボランティア養成講座

【講師】岡安 詔子(傾聴ボランティアトレーナー)
香山 雪彦(福島県立医科大学名誉教授)
岡田 友子(アンガーマネジメントシニアファシリテーター)
【サポーター】傾聴ボランティアさくら
【講座日】4/13・5/18・6/8・7/27・8/24
【日時】土曜日 13:00～16:00
【受講料】無料(全5回) 【定員】30人



※受講終了後、希望者に認定証を発行いたします。
認定料3,240円(税込)は後日徴収いたします。

講座番号 401 こころの問題の現場で

～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】5/8・5/22・6/12・6/26・7/10・7/24
【日時】第2・第4水曜日 18:30～19:30
【受講料】6,700円(全6回) 【定員】20人



講座番号 417 ハラスメントはなぜ増えているのか?

～事例で見る実情と対処法～
【講師】築田 美紗(桜の聖母短期大学教員)
【講座日】7/27 【日時】土曜日 13:30～15:00
【受講料】1,700円(全1回) 【定員】20人



講座番号 404 今、気になるニュース

【講師】岡田 友子
(アンガーマネジメントシニアファシリテーター・AMコンサルタント・AMキッズトレーナー・(株)岡田プランニング代表)
【受講料】各1,700円(全1回) 【定員】20人



講座番号 210 職場で活かすアンガーマネジメント

～仕事に役立つ感情表現～
【講座日】6/22 【日時】土曜日 10:30～12:00

講座番号 208 自分の強みと弱みを考える～自分発見～

【講座日】7/6 【日時】土曜日 10:30～12:00

講座番号 209 モチベーションアップ～やる気を高める～

【講座日】7/6 【日時】土曜日 13:30～15:00

講座番号 211 ライフシフトのヒント～願いをかなえる未来づくり～

【講座日】6/22 【日時】土曜日 13:30～15:00

講座番号 420 手帳ワークショップ

【講師】三瓶 千香子(桜の聖母短期大学教員)
【講座日】5/11・5/18
【日時】土曜日 10:00～11:30
【受講料】3,400円(全2回) 【定員】20人



親子のメンタルヘルス

※託児サービスあり

講座番号 418 こどもの「こころ」と精神保健

【講師】築田 美紗(桜の聖母短期大学教員)
【講座日】5/25 【日時】土曜日 13:30～15:00
【受講料】1,700円(全1回) 【定員】20人



講座番号 212 イライラしない子育て

～ほめ方・叱り方のコツ～
【講師】岡田 友子
(アンガーマネジメントシニアファシリテーター・AMコンサルタント・AMキッズトレーナー・(株)岡田プランニング代表)
【講座日】6/8 【日時】土曜日 10:30～12:00
【受講料】1,700円(全1回) 【定員】20人



講座番号 104

開放講座開設35周年記念講演会

「こころの深呼吸」

～あなたに贈る気づきと癒しの言葉～

【講師】片柳 弘史(カトリック宇部教会主任司祭(イエス会司祭))
【講座日】6/15
【日時】土曜日 10:00～11:30
【受講料】1,000円(全1回)
【定員】50人



講座番号 423

日本銀行出前講座

受講料無料

AIの発展と
経済に及ぼす影響について

【講師】中山 興(日本銀行福島支店長)
【講座日】5/17
【日時】金曜日 13:30～15:00
【定員】50人



みちのくを知る、楽しむ

講座番号 425 みちのくの道の駅めぐり

【講師】小泉 泰宏(桜の聖母短期大学名誉教授)
【講座日】4/22
【日時】月曜日 13:30～15:00
【受講料】1,700円(全1回) 【定員】20人



講座番号 426 山野草の花旅

～天鏡閣周辺の自然観察ウォーキング～
【講師】横田 清美(自然学習インストラクター)
【講座日】5/28(募集締切日 5/17)
【日時】火曜日 9:00～17:00
【受講料】9,500円(全1回) 【定員】20人
※昼食・飲み物持参 ※最少催行人数10人
※荒天時はコース変更する場合があります。
※国内旅行総合保険に加入いたします。
※詳細は、事務局より連絡いたします。



現地学習講座
(専用バス使用)

講座番号 404 今、気になるニュース

【講師】竹内 真人(福島県民新聞社編集局長)
【講座日】5/10・6/14・7/12・9/13・10/11
【日時】金曜日 13:30～15:00
【受講料】8,400円(全5回)
【定員】20人



シニアのための安心ライフ講座

講座番号 422 老後経済学Ⅱ

～リスクマップを使って備える～
【講師】宮崎 秀剛(ip-crassoくらそうネット代表)
【講座日】6/22
【日時】土曜日 10:30～12:00
【受講料】1,700円(全1回) 【定員】20人
※持ち物:受講者本人が加入している保険内容がわかるもの。コピー可。



講座番号 429 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】5/31
【日時】金曜日 13:30～15:00
【受講料】無料(全1回) 【定員】20人
※持ち物:各自お使いのスマホ・筆記用具。



朗読を学ぼう

【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 201 朗読で楽しく脳トレーニング 春

【講座日】4/9・4/23・5/14・5/28・6/4・6/18
【日時】火曜日 10:40～11:40
【受講料】6,700円(全6回) 【定員】15人



講座番号 204 表現力を磨く朗読教室

【講座日】6/25・7/9・7/23・8/6
【日時】火曜日 10:40～12:10
【受講料】6,700円(全4回) 【定員】10人

講座番号 205 こんな時、この絵本

～大人を癒す絵本との出逢い～
【講座日】4/25・5/9・5/23・6/13・6/27・7/11
【日時】木曜日 10:40～11:40
【受講料】6,700円(全6回) 【定員】15人

2018年度 福島市産官学連携プラットフォーム事業

生涯学習のつどい

日時 2019年3月10日(日) 10:30～12:00

場所 桜の聖母短期大学 【定員】100名(先着順)

申込み・問い合わせ先 TEL.024-535-2531(桜の聖母生涯学習センター)

参加費
無料
要予約

人生100年時代、どんな学びが
求められているんだろう?
ワークショップを通して、
一緒に考えませんか?



【申込み受付日】2018年度受講生は、3月4日より。新規受講生と2018年度以外を受講生は、3月11日より。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】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、証明書、診断書などのご提示があれば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1,080円(税込み)をいただきます。

ウェルネスをめざそう!

講座番号 421 健康長寿を招く睡眠の極意

～快眠が百薬の長と知るための実践例～

【講師】大槻 美恵子
(睡眠改善インストラクター・医療メディアエーター・産業カウンセラー)

【講座日】5/29
【日 時】水曜日 13:30～14:30
【受講料】1,200円(全1回) 【定 員】15人



【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)

講座番号 617 SENセルフマッサージ

～自分でできるタイ古式マッサージ～

【講座日】4/11 【日 時】木曜日 19:00～20:30
【受講料】2,000円(全1回) 【定 員】15人
※ゆったりとした服装。持ち物:オイルふき取り用タオル。材料費300円を含む。



講座番号 604 ルーシーダットン～タイ式ヨガ～ 春

【講座日】4/18・4/25・5/9・5/16・5/23・5/30・6/6・6/13・6/20・6/27・7/4・7/11

【日 時】木曜日 19:00～20:00
【受講料】15,250円(全12回) 【定 員】20人
※運動しやすい服装・ヨガマット・タオル・飲み物持参。スポーツ安全保険に加入します。



講座番号 607 ポッコリお腹・猫背対策

～ビルピスワーク(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】4/16・4/23・5/7・5/14・5/21・6/4・6/11・6/18・6/25・7/9・7/16・7/23



【日 時】火曜日 10:40～11:40
【受講料】15,250円(全12回) 【定 員】20人
※運動しやすい服装・ヨガマット・飲み物・汗拭きタオル持参。スポーツ安全保険に加入します。

講座番号 610 寝たままできるストレッチ

～バー・アスティエ～

【講師】富田 里歩(NPO法人バー・アスティエ協会公認講師)
【講座日】4/18・4/25・5/9・5/16・5/23・5/30・6/6・6/13・6/20・6/27・7/4・7/11



【日 時】木曜日 10:40～11:40
【受講料】15,250円(全12回) 【定 員】20人
※運動しやすい服装・靴下・ヨガマットまたは大きめのバスタオル持参。スポーツ安全保険に加入します。

赤ちゃん連れでもOKです

講座番号 618 産後ママの骨盤エクササイズ

【講師】桑原 夏水(ももの花整骨院保健師)

【講座日】6/12 【日 時】水曜日 10:30～12:00
【受講料】1,700円(全1回) 【定 員】20人
※動きやすい服装・赤ちゃんを寝かせるマットが大きいバスタオル持参。赤ちゃん連れの方はご相談ください。



講座番号 701 ハンドケアセラピスト認定講座

【講師】黒澤 昌子(ソフィアフィットカレッジハンドケアインストラクター)
【講座日】6/29 【日 時】土曜日 10:00～17:00
【受講料】22,140円(全1回) 【定 員】10人
※テキスト・材料費・ティプロ材込。昼食持参。



芸術の入口によろこぶ

講座番号 414 人に話したくなる西洋音楽史

～クラシック・ポピュラーの歴史と音楽解釈を学ぶ～

【講師】高橋 成典(桜の聖母生涯学習センター講師)
【講座日】4/18・5/16・6/20・7/18
【日 時】木曜日 10:40～12:10
【受講料】6,700円(全4回) 【定 員】10人



講座番号 419 フォーラム阿部さんのたかが映画されど映画

～チャップリン～

【講師】阿部 泰宏(フォーラム福島支配人)
【講座日】6/11 【日 時】火曜日 13:00～14:30
【受講料】1,700円(全1回) 【定 員】20人



“食”の講座

講座番号 524 ワインとチーズで豊かな食卓を

【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】6/23 【日 時】日曜日 16:00～18:00
【受講料】3,800円(全1回) 【定 員】20人
※材料費1,500円を含む。現地(マリアージュ)集合。



講座番号 518 味噌屋で作る手作り味噌

【講師】堀切 知之(飯坂町丸滝代表)
【講座日】5/16 【日 時】木曜日 10:30～12:00
【受講料】3,700円(全1回) 【定 員】20人
※会場は「飯坂の丸滝」で行います。用意するもの:エプロン。材料費2,000円を含む。



講座番号 520 唐辛子みそのプルコギとチジミ

【講師】徐 貞淑(Total Korea代表)
【講座日】5/29 【日 時】水曜日 10:00～12:00
【受講料】3,100円(全1回) 【定 員】15人
※用意するもの:エプロン・三角巾・お持ち帰り用密封容器。材料費800円を含む。



Kids English

【受講料】各13,400円(全12回) 【定 員】各12人

講座番号 816 小学生の英語 低学年 春

【講師】村田 未歩(桜の聖母生涯学習センター講師)
【講座日】4/18・4/25・5/9・5/16・5/23・5/30・6/6・6/13・6/20・6/27・7/4・7/11



講座番号 819 小学生の英語 高学年 春

【講師】鈴木 孔子(桜の聖母生涯学習センター講師)
【講座日】4/19・4/26・5/10・5/17・5/24・5/31・6/7・6/14・6/21・6/28・7/5・7/12



講座番号 807 ビギナーのための英会話 C 春

【講師】スヴェン オイゲン ビシヨッフ(桜の聖母生涯学習センター講師)
【講座日】4/15・4/22・5/13・5/20・5/27・6/3・6/10・6/17・6/24・7/1・7/8・7/22



講座番号 822 レベルアップ英会話(ニッセンクラス) 春

【講師】Thomas Nissen(桜の聖母学院高校教諭)
【講座日】4/25・5/9・5/16・5/23・5/30・6/6・6/13・6/20・6/27・7/4・7/11/7/18



講座番号 825 原書で『赤毛のアン』を読む 春～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】4/9・4/23・5/14・5/28・6/11・6/25・7/9・7/23



♪を親しむ

【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 501 美しき心の歌をみんなで春

【講座日】4/22・5/13・5/27・6/10・6/24・7/8
【日 時】月曜日 10:40～11:40
【受講料】6,700円(全6回) 【定 員】20人



講座番号 504 ボイストレーニング(グループレッスン)

【講座日】5/20・6/17 【日 時】月曜日 10:40～12:10
【受講料】3,400円(全2回) 【定 員】8人

講座番号 505 はじめての篠笛 春

【講師】福原 百慧(福原流笛方師範)
【講座日】4/11・4/25・5/9・5/23・6/13・6/27
【日 時】木曜日 13:30～15:00
【受講料】10,000円(全6回) 【定 員】10人
※申込み時にプラスチック笛(3,240円)か竹製笛(32,400円)をお申込みください。



講座番号 508 基礎から学べるオカリーナ 春

【講師】白鳥 謙一(工房 白鳥オカリーナ主宰)
【講座日】4/15・5/20・6/3・6/17・7/1・7/29
【日 時】月曜日 10:40～12:10
【受講料】10,000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 521 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】5/23 【日 時】木曜日 10:30～12:00
【受講料】2,200円(全1回) 【定 員】10人
※用意するもの:お持ち帰りの珈琲を淹れる容器。材料費500円を含む。



講座番号 522 日本茶を味わう～煎茶・深蒸茶・玉露～

【講師】平間 隆徳(お茶とお菓子と器の茶業代表取締役)
【講座日】6/11 【日 時】火曜日 10:30～12:00
【受講料】2,300円(全1回) 【定 員】12人
※材料費600円を含む。



クッキングシリーズ

【講師】吉川 京子(桜の聖母生涯学習センター講師)

【日 時】土曜日 10:00～12:00
【受講料】各3,300円(全1回) 【定 員】各12人
※用意するもの:エプロン・三角巾・お持ち帰り用密封容器。材料費1,000円を含む。



講座番号 512 チーズ入りバターロールとチョコレートクラックル

【講座日】5/25

講座番号 513 みどり豆とほうれん草シフォンケーキ

【講座日】6/22

講座番号 514 コーヒーブレッドとケーキ・オ・ポンム

【講座日】7/27

講座番号 523 英語でクッキング～レモンケーキ～

【講師】スヴェン オイゲン ビシヨッフ(桜の聖母生涯学習センター講師)
【講座日】5/18 【日 時】土曜日 10:00～12:00
【受講料】2,800円(全1回) 【定 員】12人
※用意するもの:エプロン・三角巾・お持ち帰り用密封容器。材料費500円を含む。



講座番号 527 スムージーケーキ～季節の果物を使って～

【講師】景井 愛実(農業女子・スムージーアドバイザー)
【講座日】6/13 【日 時】木曜日 10:30～12:00
【受講料】3,200円(全1回) 【定 員】12人
※用意するもの:エプロン・三角巾。材料費1,500円を含む。お持ち帰りケーキ付き。



講座番号 828 やさしい中国語入門

【講師】叶 根青(桜の聖母生涯学習センター講師)
【講座日】4/12・4/26・5/10・5/24・6/7・6/21・7/5・7/19
【日 時】金曜日 13:00～14:30
【受講料】13,400円(全8回) 【定 員】15人



文学に親しむ

講座番号 410 作家(詩人)とともに振り返る昭和

～菊池 寛～

【講師】成田 章江(桜の聖母生涯学習センター講師)
【講座日】4/13・5/11・5/25・6/8
【日 時】土曜日 13:30～15:00
【受講料】6,700円(全4回) 【定 員】15人



講座番号 413 深読み 源氏物語

【講師】金澤 武男(古典文学研究家)
【講座日】4/24・5/8・5/22・6/12・6/26・7/10
【日 時】水曜日 13:30～15:00
【受講料】10,000円(全6回) 【定 員】20人



くらしを豊かに♡

講座番号 509 花あそび 春～池坊の世界～

【講師】金子 裕子(池坊華道会 中央委員)
【講座日】5/14・5/28・6/11・6/25・7/9・7/23
【日 時】火曜日 18:30～20:30
【受講料】13,400円(全6回) 【定 員】15人
※花ばさみ持参。花材費は、当日(1,000円程度)徴収いたします。



講座番号 526 粘土で作るラペリスフラワー

～ブローチ～

【講師】安倍 廣子(ラペリスフラワー講師 福島教室責任者)
【講座日】5/27 【日 時】月曜日 13:30～15:00
【受講料】2,200円(全1回) 【定 員】10人
※材料費500円を含む。(作品見本は事務局でご覧いただけます)



講座番号 525 すっきり片付けリビング収納

【講師】相澤 奈緒子(整理収納アドバイザー)
【講座日】4/15 【日 時】月曜日 10:30～12:00
【受講料】1,700円(全1回) 【定 員】10人



講座番号 528 手作り石けん教室

【講師】谷米 由佳子(アロマ&クラフト soap しふおん なちゅ*)
【講座日】6/18 【日 時】火曜日 13:30～15:00
【受講料】2,700円(全1回) 【定 員】12人
※用意するもの:エプロン・保温バッグ・はさみ・タオル。材料費1,000円を含む。(作品見本は事務局でご覧いただけます)



語学の講座

【講師】鈴木 孔子(桜の聖母生涯学習センター講師)
【定 員】各15人

ビギナーのための英会話 <春>

【講座日】4/13・4/20・5/11・5/18・5/25・6/8・6/15・6/22・6/29・7/6・7/13・7/20
【受講料】各13,400円(全12回) ★英検4級程度

講座番号 801 Aクラス

【日 時】土曜日 13:00～14:00

講座番号 804 Bクラス

【日 時】土曜日 14:10～15:10

講座番号 810 やさしく楽しく英会話 春

【講座日】4/17・4/24・5/8・5/15・5/22・5/29・6/5・6/12・6/19・6/26・7/10・7/24
【受講料】13,400円(全12回) 【日 時】水曜日 13:00～14:00 ★英検3級程度

講座番号 813 インターラクティブに英語を使ってみよう

【講座日】5/18・6/8・6/15・6/29・7/13・8/31・9/7・9/21
【受講料】13,400円(全8回) 【日 時】土曜日 10:30～12:00 ★英検2級程度

