

2024年度
保存版

武庫川女子大学 オープンカレッジ 講座案内

2024年4月～2025年3月



前期：4月15日～ 後期：9月30日～

お問い合わせ・
お申込み随時受付中



講座のお申し込みについて

お申し込みは随時受付いたします

前期

開講期間 2024年4月～7月

◎1次募集 … 3月8日(金) 17:00まで

◎2次募集 … 3月11日(月) 10:00から先着順

後期

開講期間 2024年9月～2025年3月

◎1次募集 … 7月24日(水) 17:00まで

◎2次募集 … 7月25日(木) 10:00から先着順

1次募集では会員の優先受付をしています
定員に達した場合は抽選となります。

後期Ⅱのみお申し込みの場合
12月16日以降にお席の確定に
ついてご連絡します。

1次募集と2次募集、
抽選か先着順かが違
うのね!



申し込み方法は全部で5つ! お好きな方法でお申し込みください

お電話または オープンカレッジ事務室で お申込み	TEL.0798-45-3700 受付時間9:30～17:00 ※土・日・祝日を除く
ホームページ	mukogawa-univ.jp/opencoll
郵送	〒663-8558 西宮市池開町6-46 武庫川女子大学オープンカレッジ事務室 宛 P.3の申込用紙に必要事項を記入の上郵送してください
FAX	FAX.0798-45-3710 P.3の申込用紙に必要事項を記入の上、送信してください

感染症拡大防止策について

会員の皆様が安心して受講できるよう、下記の感染拡大防止策にご協力をお願いいたします

- ・必要に応じてマスクの着用
- ・入館時・入室時の手指消毒・教室の換気(服装にはご注意を)
- ・発熱(37.5度以上)、せきなどの症状のある方は、受講をご遠慮ください
- ・状況により検温を実施する場合がございます

すばらしい環境で楽しく豊かな学びを



武庫川女子大学 学長 瀬口 和義

学びの機会は、さまざまな人との出会いをもたらします。それは制度化された学校教育の場に留まらず、広く開かれた場面において生涯を通じて繰り広げられます。このような深い学びと交わりを提供するのが武庫川女子大学オープンカレッジです。開設以来、多くの皆様方にご受講いただき、地域に開かれた大学として有意義な役割を担ってまいりました。

大学の母体である学校法人武庫川学院は令和元年の創立 80 周年を経て、次の 100 周年に向けてスタートしています。

これを機に、オープンカレッジの学びの場も従来の上甲子園キャンパスから、中央キャンパスの学術研究交流館（IR）、及び西宮北口キャンパスに移動しました。学術研究交流館は阪神「鳴尾・武庫川女子大前駅」から徒歩 5 分、西宮北口キャンパスは阪急「西宮北口駅」から徒歩 5 分といういずれも利便性の良い場所にあり、すばらしい環境で会員の皆様方に総合大学ならではの楽しく豊かな学びを提供いたします。

多くの皆様方のご参加を心よりお待ちしております。

学ぶ喜びのために



武庫川女子大学
オープンカレッジ 所長 永田 隆子
(武庫川女子大学名誉教授)

オープンカレッジは 1973 年（昭和 48 年）、兵庫県の委嘱を受けて開設した「婦人生活大学」に始まります。現在は武庫川女子大学の生涯学習機関として教養講座 54 講座、資格対策 20 講座を提供しており、会員数は約 820 名となっております。

本学オープンカレッジは多くの講座が講師と受講生の皆さまによって作りあげられ成長してまいりました。

学ぼうとする皆さまの多様な思いに答えることのできる講座をそろえ、参加をお待ちしております。

趣味の追及や、かつて学んだ専門分野のその後に進歩した知識を求める人、職業上で求められる、新たな能力を身に付けようとする人もおられるでしょう。家庭におられて子育てや、食育について学びたいと考える方もおられるでしょう。「いつでも望むときに学ぶことができる。」これが生涯学習の目標です。

武庫川女子大学オープンカレッジでは、多くの皆さまに「学ぶ喜びをあじわえる講座」を提供できますよう努力してまいります。この機会にオープンカレッジをそして武庫川女子大学を活用され、学ぶ喜びを味わって下さい。

オープンカレッジは 2 ヶ所のキャンパスで開講しています



中央キャンパス IR（学術研究交流館）
阪神電車「鳴尾・武庫川女子大前駅」から 5 分

+



西宮北口キャンパス
阪急電車「西宮北口駅」から 5 分

中央キャンパス（学術研究交流館（IR）・MSC アネックス I）時間割

		月	火	水	木	金
2 限	10:45 to	10:30～ 俳句に遊ぶ 山西正平講師 (IR-301)	10:00～ 花を描く - 水彩を楽しむ - 古野恵美子講師 (IR-301)	～12:45 たのしい合唱 大森地塩講師 (IR-101)	みんなのリズムヨガ 雄谷昌子 (IR-101)	10:00～ イタリア歌曲を歌う/ドイツ歌曲を歌う 大森地塩講師 (IR-101)
		ジャイロキネシス 北島見江講師 (IR-101)	楽しくゆっくりあみもの 山口比呂講師 (IR-201)	Let's Talk in English 石場真理講師 (IR-301)	11:20～12:40 中国語準中級 市成直子講師 (IR-201)	日本文学から学ぶ能 梅若基徳講師 (IR-201)
		英語再入門初中級 清水陽子講師 (IR-201)		オンライン講座 11:00～12:00 ロコモ健康体操 永田隆子講師 (zoomを使用します)	きれいで元気になれる 食育レッスン 家森幸男講師 (IR-301)	10:00～ ウォーキング DE 見学 永田隆子講師 (IR-202)
12:05	MSC アネックス				初心者のための楽しい社交ダンス 露口宗与志講師 (アネックスI 東スタジオ)	
お昼休み (12:05～13:00)						
3 限	13:00 to	機能改善で快適生活 北島見江講師 (IR-101)	14:00～16:30 人物画を楽しむ 奥野元昭講師 (IR-201)	13:15～14:45 健康体操 永田隆子講師 (IR-101)	～14:30 コーラスの愉しみ 多田秀子講師 (IR-101)	12:00～14:00 名曲を歌いませんか? 発展 コース A/B 大森地塩講師 (IR-101)
		万葉集を読む 樋口百合子講師 (IR-201)	古文書で読む和歌の世界 樋口百合子講師 (IR-301)		前期) 建物や文化の理解に役 立つ内外の建築の歴史 後期) 災害級の出来事の危険 性とその対処策を知る 大坪明講師 (IR-201)	14:00～16:00 花いちりん描く 立岡佐智央講師 (IR-202)
		英語再入門中級 清水陽子講師 (IR-202)				
休憩時間 (14:20～14:50) ※一部の講座は除く						
4 限	14:50 to	社会思想史入門 足立正樹講師 (IR-301)	～16:30 人物画を楽しむ 奥野元昭講師 (IR-201)	旅行英語 本城精二講師 (IR-201)	14:45～16:05 太極拳 谷祝子講師 (IR-101)	体幹エクササイズとスローエアロ 松尾純子講師 (IR-101)
			哲学カフェ 人生模様 榊形公也講師 (IR-202)	昔話の深層 ユング心理学とグリム童話 本多修講師 (IR-202)		～16:00 花いちりん描く 立岡佐智央講師 (IR-202)
			ささえあいの心理学 星加博之講師 (IR-301)	15:00～16:20 えがおのアンチエイジング・ミュージック 中尾奈津子講師 (IR-101)		現代に生きる禅 廣田宗玄講師 (IR-301)
16:10	MSC アネックス	ボディメンテナンス 山田宗次講師 (アネックスI コンディショニングルーム)				

● IR = (学術研究交流館)

● MSC アネックス=武庫女ステーションキャンパス (阪神電車 鳴尾・武庫川女子大前駅より東へ徒歩 3 分)

西宮北口キャンパス 時間割

	月	火	水	木	金
2 限 10:45 to 12:05	10:00～ 水彩画を楽しむ 川邊嘉章講師 (西北 402)		10:00～ 水彩画 (透明水彩とグワッシュ) 川邊嘉章講師 (西北 401)		
	10:00～ 思い出を描く 古野恵美子講師 (西北 405)		10:00～ ポーセラーツで心に彩を 西川晴子講師 (西北 402)		
	医者から学ぶ高齢者に多い 病気について～ 福尾恵介講師 (西北 401)		「古今和歌集」美の世界 - 和歌を学ぶ - 樋口百合子講師 (西北 405)		
	茶の湯 木津宗詮 (西北 403)				
お昼休み (12:05～13:00)					
3 限 13:00 to 14:20	14:00～16:00 癒しの花いちりん ～ビギナーコース～ 立岡佐智央 (西北 401)		13:30～16:00 パステル画を楽しむ 奥野元昭講師 (西北 401)		14:00～16:30 デッサンを楽しむ 奥野元昭講師 (西北 401)
休憩時間 (14:20～14:50) ※一部の講座は除く					
4 限 14:50 to 16:10	～16:00 癒しの花いちりん ～ビギナーコース～ 立岡佐智央 (西北 401)		～16:30 パステル画を楽しむ 奥野元昭講師 (西北 401)		～16:30 デッサンを楽しむ 奥野元昭講師 (西北 401)
					ゆ・る・り 臨床心理学 星加博之講師 (西北 403)

(キリトリ)

| 武庫川女子大学オープンカレッジ 受講申し込み書 |

〒663-8558 西宮市池開町6-46 FAX.0798-45-3710

申込日 年 月 日

会員番号 (新規の方は不要)		氏名 <small>(ふりがな)</small>		電話番号	
住所 (会員の方は不要)	〒			携帯番号	
ご希望の 講座	コース	講座名		左記の講座は受講されたことがありますか?	
			前期・後期・通年	はい・いいえ (年度 期受講)	
			前期・後期・通年	はい・いいえ (年度 期受講)	
			前期・後期・通年	はい・いいえ (年度 期受講)	
自転車・バイクでご来館の予定			有 ・ 無		

2024年度 講座一覧

(休講日などもございますので、詳細は各講座のページをごらんください)

コース	No.	場所	講座名	担当講師	開講時間	ページ
国文学	①		日本文学から学ぶ能	梅若基徳	(金) 10:45 ~	6
	②		万葉集を読む	樋口百合子	(月) 13:00 ~	6
	③		古文書で読む和歌の世界	樋口百合子	(火) 13:00 ~	7
	④	西北	「古今和歌集」美の世界 - 和歌を学ぶ -	樋口百合子	(水) 10:45 ~	22
	⑤		俳句に遊ぶ	山西商平	(月) 10:30 ~	7
人間学	⑥	西北	(新) ゆ・る・り 臨床心理学	星加博之	(金) 14:50 ~	22
	⑦		ささえあいの心理学	星加博之	(火) 14:50 ~	8
	⑧		昔話の深層 コング心理学とグリム童話	本多修	(水) 14:50 ~	8
	⑨		現代に生きる禅	廣田宗玄	(金) 14:50 ~	9
	⑩		哲学カフェ 人生模様	梶形公也	(火) 14:50 ~	9
芸術	⑪		たのしい合唱	大森地塩	(水) 10:45 ~	9
	⑫		(新) イタリア歌曲を歌う	大森地塩	(金) 10:00 ~	10
	⑬		(新) ドイツ歌曲を歌う	大森地塩	(金) 10:00 ~	10
	⑭		名曲を歌いませんか? (発展コース) A	大森地塩	(金) 12:00 ~	11
	⑮		名曲を歌いませんか? (発展コース) B	大森地塩	(金) 12:00 ~	11
	⑯		コーラスの愉しみ	多田秀子	(木) 13:00 ~	11
	⑰	西北	水彩画を楽しむ	川邊嘉章	(月) 10:00 ~	23
	⑱	西北	水彩画 (透明水彩とグワッシュ)	川邊嘉章	(水) 10:00 ~	23
	⑲	西北	癒しの花いちりんービギナーコース	立岡佐智央	(月) 14:00 ~	24
	⑳		花いちりん描く - 探求コース	立岡佐智央	(金) 14:00 ~	12
	㉑	西北	思い出を描く	古野恵美子	(月) 10:00 ~	24
	㉒		花を描くー水彩を楽しむー	古野恵美子	(火) 10:00 ~	12
	㉓		人物画を楽しむ	奥野元昭	(火) 13:30 ~	13
	㉔	西北	パステル画を楽しむ	奥野元昭	(水) 13:30 ~	25
	㉕	西北	デッサンを楽しむ	奥野元昭	(金) 13:30 ~	25
外国語	㉖		Let's Talk in English	石場真理	(水) 10:45 ~	13
	㉗		英語再入門初中級	清水陽子	(月) 10:45 ~	14
	㉘		英語再入門中級	清水陽子	(月) 13:00 ~	14
	㉙		旅行英語	本城精二	(水) 14:50 ~	14
	㉚		中国語中級	市成直子	(木) 11:20 ~	15

コース	No.	場所	講座名	担当講師	開講時間	ページ	
生活文化	㉛	西北	茶の湯 - 年中行事・ものづくりを通じて	木津宗詮	(月) 10:45 ~	26	
	㉜	西北	ポーセラーツで心に彩を	西川晴子	(水) 10:00 ~	26	
	㉝		建物や文化の理解に役立つ内外の建築の歴史	大坪明	(木) 13:00 ~	15	
	㉞		ワンコイン) 災害級の出来事の危険性とその対処策	大坪明	(木) 13:00 ~	15	
	㉟		楽しく・ゆっくり・あみもの	山口比呂	(火) 10:45 ~	15	
	㊱		(新) えがおのアンチエイジング・ミュージック	中尾奈津子	(水) 15:00 ~	16	
健康学	㊲		みんなのリズムヨガ	雄谷昌子	(木) 10:45 ~	16	
	㊳		きれいで元気になれる食育レッスン	家森幸男	(木) 10:45 ~	17	
	㊴		GYROKINESIS - ジャイロキネシス	北島見江	(月) 10:45 ~	17	
	㊵		機能改善で快適生活	北島見江	(月) 13:00 ~	18	
	㊶		太極拳	谷祝子	(木) 14:45 ~	18	
	㊷	MSCA I	初心者のための社交ダンス	露口宗与志	(木) 10:45 ~	19	
	㊸	西北	医師から学ぶ高齢者に多い~	福尾恵介	(月) 10:40 ~	27	
	㊹		体幹エクササイズとスローエアロ	松尾純子	(金) 14:50 ~	19	
	㊺	MSCA I	ボディメンテナンス	山田宗司	(火) 14:50 ~	20	
	㊻		ウォーキング DE 見学	永田隆子	(金) 10:30 ~	20	
	㊼		健康体操	永田隆子	(水) 13:15 ~	21	
	文明現代論	㊽		社会思想史入門	足立正樹	(月) 14:50 ~	21
		㊾		オンライン) ロコモ健康体操 (ワンコインサービス講座) 通年講座	永田隆子	(水) 11:00 ~	5

- 西北：西宮北口キャンパス
- MSCA I：武庫女ステーションキャンパス ウエルネス館アネックス I
- 記載なし：IR (学術研究交流館)

資格取得・対策講座

- ★一般資格対策講座 P.28
※有料 (オープンカレッジ会員優待価格有)
- ★介護予防運動指導員養成講座 P.29



オンライン講座 (ZOOM使用)

オンライン講座とは

武庫川女子大学オープンカレッジオンライン講座は、ウェブ会議システム「Zoom」を使って行うインターネットライブ配信講座です。

遠方のため大学まで通うのが難しい、自宅で気軽に受講したいという方にお勧めの講座です。

会員登録は必要ありません。いつもの講座より少しだけ気軽に申込みいただけます！

ぜひ、オンライン講座を体験してみてください。

また既に会員の方も、ご自宅やお出かけ先などから場所を気にせず、おなじみの先生の講座を楽しんでください。

特徴

- ①パソコン・スマホ・タブレットとインターネット環境があれば、どこでも受講が可能
- ②通学の必要がないので時間が有効に使えます
- ③会員登録の必要はありません。受講料だけで参加できます。

テストミーティングを実施

Zoomの接続が不安な方のために、テストミーティングを実施します。

講座初回の一週間前に、スタッフがミーティングルームを開きます。授業と同じように、テストアクセスができます。

初めてご参加の方にはテストミーティングの招待状をお送りいたします。ぜひご活用ください。

受講に必要なもの (ご自身でご用意ください)

- ①パソコンまたはスマホ・タブレットとインターネット環境。
- ②メールアドレス
- ③ウェブ会議システム「Zoom」アプリ
- ④WEBカメラ
- ⑤マイク付きイヤホンまたはマイク付きヘッドセット (④⑤はパソコン・スマホ・タブレットに内蔵されているものがあれば不要です)

※プリンターはなくても可能ですが、講座によってはデータで資料を配布いたします。印刷資料をご希望の場合はご自身でプリントアウトしてください。また資料は講座内で画面共有されます。

オンラインコース

④⑨オンライン健康体操-ロコモ・フレイル・認知症予防はカラダづくりから！(ワンコインサービス講座)
(水)11:00~12:00 定員なし

■永田 隆子 (ながたりゅうこ)
武庫川女子大学オープンカレッジ 所長
武庫川女子大学 名誉教授

通年: 4/17・24 5/1 10/2・9・16 1/15・22・29 予備日 5/8 10/23 2/5 4,500円(9回)

本講座はオンラインにて開講いたします。
遠方の皆様にも参加いただき、みんなで元気になりましょう。

「健康」は私たちの生活の質QOL(クオリティ・オブ・ライフ)が基盤です。豊かで満足できる生涯づくりのためにも、自分の健康に対する意識を高めることが家族にとっても重要です。

ロコモティブシンドロームとは運動器症候群(略称:ロコモ)＝運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことです。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下してくる状態をいいます。

いつまでも自分の足で歩きたい、歩き続けていくために、ロコモ度測定を行い、ロコモトレーニングをおすすめします。

「いまは元気だし、生活習慣病・ロコモ・フレイルなんて関係ない」と思っているあなたも、年齢に関係なく、無理なく、たのしく、からだを動かし、基礎代謝のアップを目指しましょう。自分のため家族のため、あなたができることからやってみませんか。

テキスト:「健康づくりハンドブック」いつでもどこでも貯筋運動(受講者には郵送いたします)
筆記用具・テキスト・電卓・椅子をご用意ください。



IR (学術研究交流館)講座

武庫川女子大学中央キャンパス 阪神電車「鳴尾・武庫川女子大前駅」から5分

国文学コース

①日本文学から学ぶ能

(金)10:45~12:05 IR-201 15名

■梅若 基徳 (うめわかものり)

楽師 重要無形文化財指定保持者
(一財)二本伝統芸術文化財団代表理事

前期: 4/19・26 5/10・24 6/7・21 7/5・19 予備日 7/12・26 12,800円(8回)

後期: 10/4・18 11/8・22 12/6 1/17・31 2/14 予備日 2/28 3/7 12,800円(8回)

座学と実践から、日本古来の文学とのかかわりを学ぶとともに、能楽の知識と体験によって能に親しみ、本来の能の楽しみ方を学ぶ。

・能楽基礎

能楽の歴史・扇・能面・装束などの解説

・能から学ぶ日本文学

日本文学「平家物語」「伊勢物語」「源氏物語」などを、能からの視点で解釈し、能楽と日本の文学とのかかわりを学ぶ。

・能の謡ワークショップ (実践講座)

日本文学などとも関わる曲の謡を謡い、実体験から能楽を学ぶ。

テキスト：プリントを用いる。



国文学コース

②万葉集を読む

(月)13:00~14:20 IR-301 24名

■樋口 百合子 (ひぐちゆりこ)

奈良女子大学古代学・聖地学研究センター協力研究員
博士 (文学・奈良女子大学)

前期: 4/15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24 7/1 予備日 7/8・22 16,000円(10回)

後期I: 9/30 10/7・21・28 11/11・18・25 予備日 12/2・9 11,200円(7回)

後期II: 1/20・27 2/3・17 3/3 予備日 3/10 8,000円(5回)

「令和」の典拠として注目された、『万葉集』は全20巻、4500首以上の歌が収められ、作者も天皇・皇族から名もなき民衆まで幅広い階層にわたっています。本講座では今まで巻7・8・14~20の歌々を読んできました。現在は巻6を読んでいます。この巻は長歌・短歌・旋頭歌合わせて160首の歌が収められています。行幸歌が中心で、その中にはよく知られた山辺赤人の「和歌の浦に潮満ち来れば瀉をなみ葦辺をさせて鶴鳴さわたる」や「ぬばたまの夜のふけゆけば久木生ふる清き川原に千鳥しば鳴く」などがあります。天平時代の華麗な行幸や、旅路の風物を思い浮かべつつ、歌の世界を味わって下さい。

どこかで目にした歌や耳にした歌も出てきます。楽しく読んで行きましょう。

テキスト：「萬葉集 本文編」(塙書房 佐竹昭広・木下正俊・小島憲之編) 2,100円
その他お手持ちの万葉集でも可 (各自ネットや書店でお求めください)

国文学コース

③古文書で読む和歌の世界—楽しく写本をよむ

(火)13:00~14:20 IR-301 20名

■樋口 百合子 (ひぐちゆりこ)

奈良女子大学古代学・聖地学研究所協力研究員
博士(文学・奈良女子大学)

前期: 4/16・23・30 5/14・21・28 6/4・11・18・25 7/2・9 予備日 7/16・23 19,200円(12回)

後期Ⅰ: 10/1・8・15・22・29 11/5・12・19・26 予備日 12/3・10 14,400円(9回)

後期Ⅱ: 1/14・21・28 2/4・18 3/4 予備日 3/11 9,600円(6回)



講座で使用するテキストは一般には使用が許可されません。ここでは特別に許可を得た古文書がテキストになります。(写真:講師所蔵物)

和歌には枕詞、序詞、掛詞、縁語、本歌取りなど多くの修辞技巧が用いられていますが、中でも歌枕は最も高度の技巧です。歌に詠み込む名所を歌枕と云いますが、単に地名をあらわすだけではなく、そこに様々な意味を持たせて和歌に深い意味をもたらしてきました。古昔の人は名所に大変興味を持っていましたが、旅をすることが困難であったので、旅をせずに名所を知るために歌枕を集めた名所歌集をたくさん編纂しました。本講座では中世に崩し字で書かれた写本・名所歌集『歌枕名寄』(細川幽斎筆 永青文庫蔵)を読んでいきます。ゆっくり進みますので、初めての方でも一年もすれば、歌碑や掛け軸の和歌が少しずつ読めるようになります。名所歌集を読みながら古今和歌集や新古今和歌集など和歌の歴史、歌人のあれこれ、和歌にまつわる逸話・説話も学ぶことができます。古来大嘗祭の主基国として選ばれ、多くの歌の残る「備中国(岡山県)」、同じ山陽道の国々(備前、備後、安芸の国など)を終わり、平安時代中期より悠紀国を務めた近江国を読んでいきます。

テキスト:プリントを用意します。

副読本『字典かな 写本をよむ楽しみ』笠間書院 780円(税別)

必要な方は講座に残部少々ありますのでお申し出下さい。

他にテキスト代として前・後期(Ⅰ・Ⅱ)各1000円を初回に徴収します。

国文学コース

⑤俳句に遊ぶ

(月)10:30~12:30 IR-301 25名

■山西 商平 (やまにししょうへい)

ホトギス同人(公) 日本伝統俳句協会関西支部支部長
(公) 虚子記念文学館評議員 「田鶴・秀峯集」撰選者

前期: 4/15・22 5/13・27 6/3・10・24 7/1 予備日 7/8・22 16,800円(8回)

後期Ⅰ: 9/30 10/7・21・28 11/11・25 12/2 予備日 12/9 14,700円(7回)

後期Ⅱ: 1/20・27 2/3・17 3/3 予備日 3/10 10,500円(5回)

俳句とは、5・7・5の調べに乗せて、自然を詠い、人を詠み、自分を歌う詩、つまり「花鳥諷詠詩」です。『万葉集』時代から詠み継がれてきた「和歌〔やまとうた〕」の心が現代の俳句にも息づいています。『古今和歌集』〔仮名序〕も「生きとし生けるもの、いづれか歌をよまざりける」と揚言しています。ご一緒に俳句を作り「やまとうた」を紡ぎましょう。

教室では句会を楽しみます。句会とは、同好の士(「連衆」と言います)が集って、句を詠み合い、語り合う場(「座」と言います)です。受講生それぞれが俳句4句ずつ持ち寄って無記名で投句。それをランダムに清書して、全員に回覧し、それぞれが佳いと思った句を3句選びます。次は「披講」です。選句を記した各自の用紙を集め、披講担当者が選ばれた句を読み上げます。自分の句が読み上げられると「名乗り」を上げます。

テキスト:『歳時記』 国語辞書(各自ネットや書店でお求め下さい)

人間学コース

⑦ささえあいの心理学

(火)14:50~16:10 IR-301 20名

■星加 博之 (ほしかひろゆき)

臨床心理士 公認心理師
フォーカシングトレーナー (TIFI)
元関西大学大学院講師

前期: 4/16・30 5/7・14・28 6/4・11・25 7/2・16 予備日 7/9・23 16,000円(10回)

後期Ⅰ: 10/1・15・29 11/5・12・26 12/3 予備日 11/19・12/10 11,200円(7回)

後期Ⅱ: 1/14・21・28 2/18 3/4 予備日 2/4・3/11 8,000円(5回)

カラダの感じに優しくふれることから始まる心理療法・フォーカシングを、傾聴・アート・健康をテーマに楽習します。

前期: フォーカシングで傾聴を学ぶ

ご家庭や学校、さらに職場のコミュニケーションをマイルドにする傾聴。

お子さんから認知症の方とも良好な関係を保つことができます。言葉だけではなく、カラダからのメッセージを感じ取る心理療法・フォーカシングを通じて傾聴をマスターします。

後期Ⅰ: フォーカシングでアートする

気の向くままに、色を塗ったり、自由に形を描いたり、音を感じ取ったりするのは心地よい経験です。フォーカシングと芸術療法ととても相性が良いのです。

クラスのみなさんとともに、フォーカシング指向アートセラピーを楽しく学びます。

後期Ⅱ: フォーカシングで元気になる

心理療法(フォーカシング)で元気になれるって不思議だと思いませんか。

例えば好きなポストカードを選んでお話するだけで、新しい自分に出会え、笑顔が自然に生まれます。難しい勉強は忘れて、楽しいワークを色々体験してみませんか。

テキスト: プリントを用いる

人間学コース

⑧昔話の深層-ユング心理学とグリム童話-

(水)14:50~16:10 IR-202 15名

■本多 修 (ほんだおさむ)

武庫川女子大学名誉教授
ひょうご被害者支援センター副理事長
臨床心理士

前期: 5/22・29 6/5・26 7/3・10 予備日 6/12 7/17 9,600円(6回)

後期: 10/2・9・16 11/6・13 予備日 10/23 11/20 8,000円(5回)

今年度も昨年と同じく、河合隼雄先生の著書から学びたいと思います。今年は「昔話の深層」(講談社α文庫)を読み解いてゆきます。河合先生は心理療法家として多くの体験をされただけでなく、ユング心理学者として無意識が人間の行動にどのように影響を与えているのかを多くの著書で明らかにされています。その中で昔話は我々誰にとっても親しみやすいもの。夜に見る夢と同様に、いやそれ以上に無意識からのメッセージを受け取ることができます。

前期・後期合わせて1冊を終えますが、前期(6回)だけ後期(5回)だけの受講をさせていただいてもかまいません。「夢の意味なんて考えたことがない」「でも、少しでも自分の無意識を知る方法があれば・・・」「今よりは自分のことが好きになれるかもしれない」と思っている方にとっても、河合先生のやさしい解説がより深く心にしみる講座にしたいと思っております。

テキスト「昔話の深層 ユング心理学とグリム童話」河合隼雄著 講談社α文庫 940円(税別)

ISBN-06-256031-3

(各自ネットや書店でお求めください)

人間学コース

⑨現代に生きる禅 ～椅子坐禅と禅の講話～
(金)14:50～16:10 IR-301 25名

■廣田 宗玄 (ひろたそうげん)
花園大学非常勤講師
臨済宗妙心寺派順心寺住職

前期: 4/26 5/10・24 6/7・21 7/5 予備日 5/17・31 6/14・28 7/12・19 9,600円(6回)

後期Ⅰ: 10/4・18 11/1・15・29 予備日 10/11・25 11/8・22 12/6・13 8,000円(5回)

後期Ⅱ: 1/17・31 2/14・28 予備日 2/7・21 3/7・14 6,400円(4回)

「禅」は、日本の文化に多大なる影響を与え、近年では経営者やビジネスマンたちにも受け入れられています。では、禅とは、いったい何なのでしょう？

本講座では、まず、「椅子坐禅」を行なって頂きます。禅の大切な修行のひとつである「坐禅」には、「キツイ」とか「厳しい」などのイメージがあるかもしれませんが、「足が悪いから」「腰が痛いから」、そういった理由で坐禅を敬遠している方も多いでしょう。足腰に優しい、椅子に坐った状態での坐禅なら安心です。経験者は無論、初心者でも大丈夫です。坐禅は皆様に本当の心の安らぎを与えることでしよう。

また、椅子坐禅の後には、禅について講話致します。禅僧のことばには金言が多く、床の間や茶室に掛けられる掛け軸にも多く用いられています。そういった禅僧のことばを通して、幅広く禅や仏教について学んで頂きます。

さあ、禅を学んで人間性を向上し、身心ともに健康に生きましょう。

テキスト：プリントを用いる

人間学コース

⑩哲学カフェ 人生模様
(火)14:50～16:10 IR-202 15名

■榎形 公也 (ますがたきんや)
武庫川女子大学名誉教授
大阪教育大学名誉教授

前期: 4/30 5/7・14・21・28 6/4・11・18 予備日 6/25 7/2 12,800円(8回)

後期Ⅰ: 10/8・15・22・29 11/5・12・19・26 予備日 12/3・10 12,800円(8回)

後期Ⅱ: 1/21・28 2/4・18 3/4 予備日 3/11 8,000円(5回)

「哲学カフェ」は1992年にパリの街角で始まり、世界中に広まっていきました。

日本では、現在は、全国ほとんどの都道府県にあるのではないのでしょうか。

「哲学カフェ」は自分の考えていること、人と一緒に語り合いたいことなど、様々なテーマで、大学の哲学を専門にする人ではなく、ごく普通の、様々な階層、年齢の人が一緒に考える場となっています。

本講座「哲学カフェ 人生模様」も5年目を迎え、少しずつ認知されてきたようです。これまでには、「本当の自己(私)とは何か」、「信頼とはどういものか」、「家族の死」、「許すということ」など様々な問いについて対話をしてきました。またエゴン・シーレや高村智恵子の絵を鑑賞しながらの対話もしてきました。時には哲学散歩という形で、郊外に出かけて交流もしてきました。

参加者の皆さんからは、安心して何でも話すことができ、共に考え、聴きあうことを通して、「あー、そんな考えもあるんだ」、「自分はこの風で考えていたんだ」という確かな発見があったと評価されています。また、普段の会話でも、聴き上手になったという実感を持つようになったということです。

皆さんが普段考えておられること、気になっていることなどを、安心できる場で、共に考えたり、共有したりしませんか。

テキスト：プリントを用いる

芸術コース

⑪たのしい合唱
(水)10:45～12:45 IR-101 30名

■大森 地塩 (おおもりちしお)
声楽教師

前期: 4/17・24 5/1・8・15・22・29 6/5・12・19・26 7/3・10 予備日 7/17・24 14,300円(13回)

後期Ⅰ: 10/2・9・16・23・30 11/6・13・20・27 予備日 12/4・11 9,900円(9回)

後期Ⅱ: 1/15・22・29 2/5・12・19・26 予備日 3/5・12 7,700円(7回)

合唱が初めての人も経験者も、各自の声が最大限に生かせるように、呼吸と発声のトレーニングをします。

美しい声は美しい表情から生まれます。人気の邦人作曲家の作品を用いながら、豊かな表現力を身に付け、美しいハーモニーを楽しみます。また、ラテン語の教材も使いたいと思います。

講座の性質上、このクラスは女性のみといたします。

テキスト：プリントを用いる

NEW!**芸術コース****⑫イタリア歌曲を歌う**

(金)10:00~12:00 IR-101 10名

■大森 地塩 (おおもりちしお)

声乐教師

前期: 4/19 5/10・24 6/7・21 7/5 予備日 7/19・26 19,200円(6回)

後期Ⅰ: 10/4・18 11/1・15・29 予備日 12/6・13 16,000円(5回)

後期Ⅱ: 1/31 2/14・28 予備日 3/7・14 9,600円(3回)

イタリア歌曲を原語で歌唱します。講座の最初に丁寧な発声練習を毎回行います。今までの音楽歴は問いません。楽譜を読むのに時間のかかる人も専門教育を受けた人も対象です。自然な発声、歌唱テクニックの習得により、豊かな表現で歌えることを目指します。最初は全員で歌い、その後個人レッスンに移ります。

この講座は1年で完結。後期で解散となり、再度前期に募集を行います。
ただし、欠員が出れば後期も募集します。

テキスト: 声楽名曲選集イタリア編Ⅰ・Ⅱ 大阪音楽大学編 音楽之友社
ISBN Ⅰ: 9784276905092 2,200円+税
Ⅱ: 9784276908666 2,000円+税

NEW!**芸術コース****⑬ドイツ歌曲を歌う**

(金)10:00~12:00 IR-101 10名

■大森 地塩 (おおもりちしお)

声乐教師

前期: 4/26 5/17・31 6/14・28 7/12 予備日 7/19・26 19,200円(6回)

後期Ⅰ: 10/11・25 11/8・22 予備日 12/6・13 12,800円(4回)

後期Ⅱ: 1/17 2/7・21 予備日 3/7・14 9,600円(3回)

ドイツ歌曲を原語で歌唱します。講座の最初に丁寧な発声練習を毎回行います。今までの音楽歴は問いません。楽譜を読むのに時間のかかる人も専門教育を受けた人も対象です。自然な発声、歌唱テクニックの習得により、豊かな表現で歌えることを目指します。最初は全員で歌い、その後個人レッスンに移ります。

この講座は1年で完結。後期で解散となり、再度前期に募集を行います。
ただし、欠員が出れば後期も募集します。

テキスト: ドイツ歌曲集1・2 原調版〔改訂新版〕全音楽出版社
ISBN 1: 978-4-11-713241-0 3,200円+税
2: 978-4-11-713242-7 3,500円+税

memo

芸術コース

⑭名曲を歌いませんか？ 発展コースAクラス
(金)12:00~14:00 IR-101 10名

■大森 地塩 (おおもりちしお)
声楽教師

前期: 4/19 5/10・24 6/7・21 7/5 予備日 7/19・26 19,200円(6回)

後期Ⅰ: 10/4・18 11/1・15・29 予備日 12/6・13 16,000円(5回)

後期Ⅱ: 1/31 2/14・28 予備日 3/7・14 9,600円(3回)

芸術コース

⑮名曲を歌いませんか？ 発展コースBクラス
(金)12:00~14:00 IR-101 10名

前期: 4/26 5/17・31 6/14・28 7/12 予備日 7/19・26 19,200円(6回)

後期Ⅰ: 10/11・25 11/8・22 予備日 12/6・13 12,800円(4回)

後期Ⅱ: 1/17 2/7・21 予備日 3/7・14 9,600円(3回)

A・Bクラスは同一内容です。

この講座は、「名曲を歌いませんか？ 基礎コース」・「イタリア・ドイツ 歌曲を歌う」を1年間受講した方、または専門教育を受けた方が対象です。

バロックのオペラ、オラトリオからはじめます。

歌うテクニックの向上と表現の豊かさを目指し個人レッスンを行います。

この講座は1年で完結、後期で解散となり、再度前期に募集を行います。但し、欠員が出れば後期も募集を行います。

テキスト：各自でレッスン希望曲の楽譜を用意

芸術コース

⑯コーラスの愉しみ
(木)13:00~14:30 IR-101 30名

■多田 秀子 (ただひでこ)
武庫川女子大学 准教授

前期: 4/18・25 5/9・16・23 6/6・13 7/4・11 予備日 7/18・25 7,425円(9回)

後期Ⅰ: 10/3・10・17・31 11/7・14・28 予備日 12/5 5,775円(7回)

後期Ⅱ: 1/16・23 2/6・13・20・27 予備日 3/13 4,950円(6回)

この講座では声と声の重なりから生まれるハーモニーを楽しみながら心をつなげて音楽を作り上げていきます。音楽を通して共に歌うことを楽しみ、ハーモニーを味わい、感性に磨きをかけることで心豊かに楽しむことを目的としています。

より良いハーモニー、音楽作りを目指して練習を積み重ねていくことにより、達成感も体得していただきます。

歌うことが好きな人であれば、どなたでも男女問わず参加可能で経験も問いません。

丁寧に譜読みの指導もいたします。

ひとりではできないコーラスを一緒に楽しみましょう。

なお、パートのバランスを整えるため、パートの変更をお願いする場合がありますが、ご了承ください。

テキスト：女声合唱のための「ホームソングメドレー1」 源田俊一郎編曲 カワイ出版

ISBN 978-4-7609-2667-1 1,760円

芸術コース

②花いちりん描く ～探求コース～

(金)14:00～16:00 IR-202 15名

■立岡 佐智央 (たつおかさちお)

画家

花いちりん描く会代表

前期: 4/19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28 7/5・12 予備日 7/19・26 19,200円(12回)

後期Ⅰ: 10/4・11・18・25 11/1・8・15・22・29 予備日 12/6・13 14,400円(9回)

後期Ⅱ: 1/17・31 2/7・14・21・28 予備日 3/7 9,600円(6回)

四季折々の身近な草花に親しみながらいのちの美しさに気づき、たった一輪の花にもこころを込めて～鉛筆と水彩色鉛筆を使ってポストカード紙に描きます。各回、一点制作。

自然に学びながら草花世界をより深く知り、感じとる力を養います。

そして自分の手で描く楽しさ、花と向き合う充実したひとときを大切に、こころの花いちりんを探求します。またお花のはがき絵を親しい方に送るのもこころ楽しいものです。年賀状、暑中お見舞い状制作。

画材等: 水彩色鉛筆(草花絵画専用16色セット)を使用。画材の詳細は別途画材資料送付。

画材セット一式購入希望者は、事前に要申込み。手持ちで画材があれば初回にご持参ください。

モチーフ: 開花ポット苗(鉢)を使います。(受講後持ち帰り)1回400円。前期12回分4,800円、後期Ⅰ9回分3,600円、後期Ⅱ6回分2,400円。このモチーフ代は出欠にかかわらず徴収します。ご理解ください。

【初回に必要なもの】鉛筆H.B 1本・カッターナイフ・筆洗(プリンカップ2個で可)・筆拭き布



芸術コース

②花を描く ～水彩を楽しむ～

(火)10:00～12:00 IR-301 25名

■古野 恵美子 (ふるのえみこ)

洋画家

前期: 4/30 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25 7/2 予備日 7/9・16 16,000円(10回)

後期Ⅰ: 10/1・8・15・29 11/5・12・19・26 予備日 12/3・10 12,800円(8回)

後期Ⅱ: 1/14・21・28 2/4・18 3/4 予備日 3/11 9,600円(6回)

やさしく可憐な表情、生き生きとした花の魅力を紙の白さを生かした水彩で表現します。

はじめは鉛筆で、画面のバランスを考えながら花全体を大きくとらえ、さらに細部をじっくり観察してデッサンします。鉛筆の表現を生かしながら、透明水彩絵の具を使って花の色や表情、光を表現してみましょう。

1回で1枚仕上げる形で24枚の作品を描き上げます。鉛筆と絵の具、スケッチブックがあれば、どなたでも気軽に始められます。楽しく花を描いてみましょう。

画材等:各自でご用意ください。別途画材資料をお送りします。また、受講料とは別に、モチーフ代(前期:4,400円 後期Ⅰ:3,520円 後期Ⅱ:2,640円)が必要です。なおこのモチーフ代は、出欠にかかわらず徴収いたします。ご理解下さい。

芸術コース

⑳人物画を楽しむ

(火)13:30~16:30 IR-201 13名

■奥野 元昭 (おくのもとあき)

油彩画家

前期: 4/16・23・30 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25 7/2・9 予備日 7/16・23 30,550円(13回)

後期Ⅰ: 10/1・8・15・22・29 11/5・12・19・26 予備日 12/3・10 21,150円(9回)

後期Ⅱ: 1/14・21・28 2/4・18 3/4 予備日 3/11 14,100円(6回)

人は万物の尺度であると言われてるように、建物、乗り物、衣食住のほとんどのものが人のかたちや色を中心につくられています。そこに物づくりの原点があるかと思います。この講座では人物(着衣、裸婦)を主に描きます。鉛筆、木炭の黒で五彩を感じるように自然な姿を描きましょう。またパステルや水彩絵具を使っての色彩表現も可能です。初心者の方にも丁寧に指導します。初めての方は第一回授業時に画材の説明をしますので、HB鉛筆と練り消しゴムをご用意ください。

画材等: 別にモチーフ代が必要です。なお、このモチーフ代は出欠にかかわらず徴収いたします。ご理解ください。

■前期

4/16 着衣①
4/23 着衣②
4/30 写真による制作①
5/7 写真による制作②
5/14 着衣①
5/21 着衣②
5/28 裸婦①
6/4 裸婦②
6/11 着衣①
6/18 着衣②
6/25 裸婦
7/2 着衣①
7/9 着衣②
7/16 予備日
7/23 予備日

■後期Ⅰ

10/1 着衣①
10/8 着衣②
10/15 写真による制作又は模写①
10/22 写真による制作又は模写②
10/29 裸婦①
11/5 裸婦②
11/12 着衣①
11/19 着衣②
11/26 裸婦
12/3 予備日
12/10 予備日

■後期Ⅱ

1/14 着衣①
1/21 着衣②
1/28 裸婦①
2/4 裸婦②
2/18 着衣①
3/4 着衣②
3/11 予備日

外国語コース

㉔Let's Talk in English

(水)10:45~12:05 IR-301 25名

■石場 真理 (いしばまり)

武庫川女子大学非常勤講師

関西学院大学非常勤講師

前期: 4/17・24 5/1・8・15・22・29 6/5・12・19・26 7/3・10 予備日 7/17・24 20,800円(13回)

後期Ⅰ: 10/2・9・16・30 11/6・13・20・27 予備日 12/4・11 12,800円(8回)

後期Ⅱ: 1/15・22・29 2/5・12・19・26 予備日 3/5・12 11,200円(7回)

クラスでは、英語を使って「コミュニケーションをとる」ということに重点をおきたいと思います。コミュニケーションには音が重要な役割を担っていますが、日本語と英語では、音の出し方が全く異なります。そこで、英語の音の出し方を学び、単語の音、センテンスのリズム、会話の場面にあったイントネーションを練習して行きたいと考えています。実際のコミュニケーションで使う英語表現は、どのような状況で、誰と話すのかによって異なります。状況に応じた英語表現を学んでいきましょう。

クラスレベルは英検3級から2級程度。

テキスト: 「続・子供に教える大人が初歩から学ぶ英語」 前田浩美・長尾真理著

定価2,300円+税 ISBN 978-4-86283-056-2 (各自ネットや書店でお求めください)

外国語コース

㉗英語再入門（初中級）

(月)10:45~12:05 IR-201 24名

■清水 陽子（しみずようこ）

武庫川女子大学非常勤講師
神戸市外国語大学大学院非常勤講師

前期：4/15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24 予備日 7/1・8・22 14,400円(9回)

後期Ⅰ：9/30 10/7・21・28 11/11・18・25 予備日 12/2・9 11,200円(7回)

後期Ⅱ：1/20・27 2/3・17 予備日 3/3・10 6,400円(4回)

このクラスでは日常の中で遭遇する状況を、自然で平易な英語の会話を中心に学習します。外国の方達と意思疎通をする際に、すぐに役立つ表現を沢山マスターしましょう。簡単な文法の説明・再確認も取り入れながら、リスニング、シャドウイング。パートナーとの会話練習やグループ演習もいたします。

英語圏での慣習や考え方等も、楽しいエピソードを交えて、話し合う時も持ちます。クラスのレベル目安は英検3級から準2級ほどです。

テキスト ①WELCOME TO NIPPON!ようこそ！ニッポンへ！「改訂版」
監修：田地野彰 朝日出版社 ISBN 978-4-255-15682-8 2,400円+税
②We Love L.A.!L.A. イングリッシュ・ライフ
Robert Hickling 白倉美里 金星堂 ISBN 978-4-7647-4049-5 2,500円+税
(各自ネットや書店でお求めください)

外国語コース

㉘英語再入門（中級）

(月)13:00~14:20 IR-201 24名

■清水 陽子（しみずようこ）

武庫川女子大学非常勤講師
神戸市外国語大学大学院非常勤講師

前期：4/15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24 予備日 7/1・8・22 14,400円(9回)

後期Ⅰ：9/30 10/7・21・28 11/11・18・25 予備日 12/2・9 11,200円(7回)

後期Ⅱ：1/20・27 2/3・17 予備日 3/3・10 6,400円(4回)

このクラスでは、語彙力・リーディング力の向上と、リスニング・スピーキング力をさらに伸ばしていく事を目標としています。Shadowing（音声モデルに合わせた音読）やSight translation（英語の語順で英文を前から理解して行く読み方）等の練習をいたします。

またパートナーとの会話、グループでのディスカッション、プレゼンテーションを行います。教材は環境問題や世界平和に関して、書籍や文字の情報に加え、実際の映像からも様々な観点を学ぶ機会を持ちます。英語を聴き取り、理解し、発言する楽しさ、意見交換を英語でする喜びをご一緒に経験していきましょう。

テキスト Global Issues Towards Peace DVDで学ぶ共存社会ーグローバル時代を考える
南雲堂 ISBN 978-4-523-17741-8 C0082 2,400円+税
(各自ネットや書店でお求めください)

外国語コース

㉙旅行英語：海外旅行が楽しくなる英会話

(水)14:50~16:10 IR-201 15名

■本城 精二（ほんじょうせいじ）

武庫川女子大学名誉教授

前期：5/1・8・15・22・29 6/5・12・19・26 7/3 予備日 7/10・17 16,000円(10回)

後期：10/9・16・23・30 11/6・13・20・27 12/4 予備日 12/11 1/22 14,400円(9回)

日本であろうと、外国であろうと、世界中どこにいても英語が話せたら人生は楽しいです。この講座では海外旅行を想定して、話す英語を目指しています。日本語で考えて英語に訳すのではなく、英語で考えて、そのまま英語で表現することが英語を話す第一歩です。

海外旅行の様々な状況を想定して、よく使われる基本的な表現を身につけられるようにします。例えば空港、ジェット機内、道案内、レストラン等を想定して、知っていたら役に立つと思われる表現を学びます。テキストの他に必要に応じてプリントを配布します。レストランのメニューをプリント配布して、料理を英語で注文する模擬練習もします。

受講者の要望を取り入れて随時、臨時のテーマを設ける予定です。

テキスト：海外旅行が楽しくなる英会話フレーズ（ニューヨーク・ロンドン編）
松本茂著 NHK出版 1,500円+税 ISBN978-4-14-213225-6（各自ネットや書店でお求めください）

外国語コース

③中国語中級

(木)11:20~12:40 IR-201 15名

■市成 直子 (いちなりなおこ)

武庫川女子大学 関西学院大学
神戸女学院大学 非常勤講師
文学博士・大阪公立大学

前期: 4/18・25 5/2・9・16・23 6/6・13・20・27 7/4・11・18 予備日 5/30 7/25 20,800円(13回)

後期Ⅰ: 10/3・10・17・24・31 11/14・21・28 12/5 予備日 11/7 12/12 14,400円(9回)

後期Ⅱ: 1/16・23・30 2/6・13・20・27 予備日 3/13 11,200円(7回)

「すぐに使える中国語」の習得を目指して学習します。実践的な会話を中心に、楽しく表現練習いたしましょう。

- (1) 中国語は何よりも発音が重要です。より正確で、美しい発音ができるよう練習します。
- (2) 単語力を養います。
- (3) より高度な表現を学び、中国語表現のレベルアップを目指します。
- (4) 既習の内容を使って、実際に会話及びヒヤリングの練習を繰り返し行ないます。
- (5) 中国の文化や風俗習慣、中国最新事情なども紹介しながら、楽しく授業を進めます。

一緒に頑張りましょう。加油!!

テキスト: プリントを用いる

生活文化コース

③建物や文化の理解に役立つ内外の建築の歴史

(木)13:00~14:20 IR-201 20名

■大坪 明 (おおつぼあきら)

武庫川女子大学 特任教授

前期: 5/9・16・23・30 6/6・13・20・27 7/4・11 予備日 7/18・25 16,000円(10回)

建築は人々の生活と密接に結びついています。この歴史を知ることは、人々の生活の理解に繋がります。それらは、洋の東西を問わず、同様の現象として現れてますが、一方で、その土地の気候風土や宗教と強く結びついた様相を呈します。従って、それは文化の理解にも繋がります。当講座は、その概略を学びますので、旅先の文化を知り、街や建物を見る際の一助にしてください。古代から20世紀までの歴史を概説します。

テキスト: プリントを用いる

生活文化コース

③災害級の出来事の危険性とその対処策を知る (ワンコインサービス講座)

(木)13:00~14:20 IR-201 20名

■大坪 明 (おおつぼあきら)

武庫川女子大学 特任教授

後期: 10/3・10・17・24・31 11/7・14・21・28 12/5 予備日 1/16・23 5,000円(10回)

災害級の出来事としては、地震や風水害はもとより、大事故、放射性物質や化学物質の拡散、感染症の蔓延、更には外国勢力の侵攻等が考えられます。これらに関し、過去及び現在の出来事を通して、その発生や被災の原因を探り、安全・安心を得る対処方法を共に考えます。

テキスト: プリントを用いる

生活文化コース

③楽しく・ゆっくり・あみもの

(火)10:45~12:05 IR-201 20名

■山口 比呂 (やまぐちひろ)

日本新工芸家連盟元正会員
芦屋美術協会元正会員

前期: 4/16・30 5/14・28 6/11・25 7/9 予備日 7/16・23 11,200円(7回)

後期: 10/1・15・29 11/12・26 12/10 1/14 予備日 1/28 2/4 11,200円(7回)

編み物には、いろいろな手法がありますが、この講座では棒針編みを主にしています。今回初めて受講される方は、経験の有無にかかわらず、いろいろな編み方を入れたマフラーを制作していただきます。初心者の方は、編み記号の習得を、経験者の方は、記号の再確認をしていただき、編む楽しさ、編む喜び、暖かさと達成感を味わっていただきたいと思います。その後は、お手持ちの毛糸や編み直しの毛糸で、いろいろな小物、セーター等々ご希望の作品を一緒に、楽しんで制作したいと思います。

初めての方は、マフラー用に並太毛糸約200g(糸の太さによっても異なる)と棒針6号~8号をご用意ください。

テキスト: プリントを用いる

NEW!

健康学コース

③⑥ えがおのアンチエイジング・ミュージック

(水)15:00~16:20 IR-101 20名

■中尾 奈津子 (なかおなつこ)

認知症予防音楽ケア体操認定講師

■伴奏助手

田中 三絵子 (たなかみえこ)
音楽教室講師

前期: 4/17 5/1・15・29 6/5・19 7/3 予備日 7/17・24 11,200円(7回)

後期: 10/2・16 11/6・20 1/15・29 2/5・19 予備日 12/4 3/5 12,800円(8回)

アンチエイジング・ミュージックって何をするの?

エイジング=老化、ミュージック=音楽

老化に抵抗・対抗するのが「アンチエイジング」です。そこに音楽を加えて「ながら運動」をします。

音楽は神経系の老化防止につながります(音楽療法)

回想する事で脳を活性化し、コミュニケーション能力を向上させます(回想法)

又運動を取り入れる事で、骨・筋肉が適度に活性化され、血行も良くなり、転倒防止にもつながります。

【どんな事をするの?】

昔ながらの童謡・唱歌・ポップス・演歌・クラシックから今流行りの曲まで、いろんなジャンルの曲を「歌いながら」「リズムに合わせながら」体を動かしていきます。

具体的には、手・指体操、口腔体操(早口言葉、他)、有酸素運動、イメージ体操、道具を使った体操、ペアになったり、グループ対抗ゲーム、全員で一つになってのレクリエーションゲーム、脳トレクイズ、他いろんなアプローチを組み合わせたプログラムを進めていきます。ピアノの生演奏鑑賞で、リラックスタイムも有ります。

体操は立ったままでも、座ったままでもご自身のペースに合わせて無理のない範囲で行って頂けます。上手く出来ても出来なくても全然OKです。

一番は、仲間と一緒に笑って楽しい時間を過ごし、気分良く帰って頂く事です。

みんな笑顔で、脳トレ! 筋トレ! 心トレ! 身も心もアンチエイジング!!

この講座は老若男女どなたでも受講頂けます。

健康学コース

⑦肩 膝 股関節 ラクになる! みんなのリズムヨガ

(木)10:45~12:05 IR-101 20名

■雄谷 昌子 (おおやまさこ)

武庫川女子大学 非常勤講師

神戸学院大学 非常勤講師

神戸大学コグニケア指導員

前期: 4/18・25 5/2・9・16・23・30 6/6・13・20・27 7/4・11 予備日 7/18・25 21,203円*(13回)

後期Ⅰ: 10/3・10・17・24・31 11/7・14・21・28 予備日 12/5・12 14,679円(9回)

後期Ⅱ: 1/16・23・30 2/6・13・20 予備日 2/27 3/13 9,786円*(6回)

この「肩 膝 股関節ラクになる! みんなのリズムヨガ」は、雄谷昌子(オオヤマサコ)のオリジナルレッスンです。

ヨガをベースに、ダンス、ウォーキング、身体調整運動、整体法、リハビリ機能改善運動など、色々な運動を融合した内容です。老若男女、体力レベル問わず、どなたでもマイペースで楽しんでいただけます。

筋肉、関節、神経などの構造的なこと、胚葉系、三軸バランス、陰陽バランス、陰陽五行説、アーユルヴェーダなど、色々な身体調整、整体法の考え方が盛り込まれています。

この講座の内容は、日々のヘルス&ビューティーとして、直ぐにお役に立てる内容です。

ライフスタイルの中に、是非とも実践していただきたいエクササイズと知識を紹介します。

身体が固いという方も安心して無理なく取り組みます。

毎回の実技で、身体の不具合が緩和され、すらっと背筋が伸びた綺麗な姿勢になります。

是非お気軽にご参加ください。

みんなで和気藹々、楽しく動きましょう!

テキスト: 適宜、板書する。又はLINEグループを講座中のみ作成し講義資料を投稿する。



※傷害保険料31円×講座回数を含みます。

健康学コース

㊸きれいで元気になれる食育レッスン

(木)10:45~12:05 IR-301 25名

■家森 幸男 (やもりゆきお)

武庫川女子大学国際健康開発研究所所長

前期: 5/9・23 6/6・20 7/4・18 6/13 7/25 12,900円(6回)
(24時間採尿検査代3,300円含む)

後期: 10/10・31 11/14 12/5 1/23 2/6 12/12 2/20 10,100円(6回)
(きれいで元気になれるお弁当の一部負担500円含む)

世界25カ国61地域で実施したWHO 国際共同研究により30年かけて分かってきた“上手な食べ方”を楽しく学んで、予防栄養学の基礎を身につけましょう。そうすれば、食べ方次第で、きれいで元気な長寿を楽しめます。

【前期】世界研究の貴重な映像を交えながら、きれいで元気になれる5つの食育ポイントについて学びます。実習では、ご自身の食生活checkをします。令和2年から、一日の食塩摂取基準は男性7.5g未満、女性6.5g未満と一層厳しくなりましたが、どなたも何g塩を摂っているのかわかりません。24時間の尿を簡単に集め、塩分や野菜のほか、きれいで元気の元である、大豆や魚などの伝統食の摂取量を測定します。この機会にご自身の食生活を見直しましょう。

【後期】世界有数の長寿食である「和食」や「地中海食」、口にする機会の多い「西欧食」や「ファストフード」など様々な食スタイルについて、その魅力と問題点を学びます。実習では、5つのポイントをいかしたお弁当の試食をします。また、ご自身でも“きれいで元気になれるレシピ”を作成し、最後は、それらを、1冊の「レシピ集」にまとめます。

このコースの学習内容は、お買い物や外食をする時に、より良いものを選ぶ選択力となるなど、「知識のワクチン」となって、生活習慣病にならない生き方が体得できます。

◆前後期を修了されると、希望者は研究所の食育活動に参加し、“食育先生”にもなっていただけます。ご自身やご家族のために実践可能な食育を学び、まずご自身が健康になり、その健康を周りの人々に食を通して贈って下さい。まさに食はいのちで、人々にいのちが贈れます。

なお、本講座は前年度とほぼ同じ内容です。

テキスト：家森幸男、ゲノムプラスの栄養学一食べ方上手できれいでげんきにー学習編、武庫川女子大学出版、1,200円+税
森真理、Healthy+のきれいでげんきになれるレシピ。実践編、武庫川女子大学出版、1,600円+税
初回授業で販売します。書店での購入不可、Amazon又は大学事業部にて購入可

健康学コース

㊸ジャイロキネシス

(月)10:45~12:05 IR-101 20名

■北島 見江 (きたじまみえ)

武庫川女子大学名誉教授

GYROTONIC® KOBE代表

前期: 4/22 5/13・20・27 6/3・10・17・24 7/1 予備日 7/8・22 14,679円*(9回)

後期Ⅰ: 9/30 10/7・21・28 11/11・18・25 予備日 12/2・9 11,417円*(7回)

後期Ⅱ: 1/20・27 2/3・17 3/3 予備日 3/10 8,155円*(5回)

「ジャイロキネシス」は、バレエダンサーであったジュリウホバス氏が自身の身体の調整運動として考案されたものです。この運動には呼吸・五感・リズム・流れなどを意識した動きから成り立ち、今ある自分の身体に酸素を取り入れ動きの充足感が味わえるエクササイズです。太極拳や気功さらには水泳などの様々な動きをもとにして背骨を中心に血液や神経、さらにはリンパの流れをよくし、強くしなやかな体づくりを目指します。北島が行った実験によると柔軟性の向上、関節可動域の拡大、体表面温度の上昇とその維持効果、また実施後にはリラクゼーション効果も得ることができています。

運動不足の人、姿勢をよくしたいと思っている人等々、一歩前に踏み出し私たちと一緒に動きましょう。

※傷害保険料31円×講座回数を含みます。

健康学コース

④機能改善で快適生活

(月)13:00~14:20 IR-101 (教室が変更になる場合があります) 10名

■北島 見江 (きたじまみえ)

武庫川女子大学名誉教授
GYROTONIC® KOBE代表

前期: 4/22 5/13・20・27 6/3・10・17・24 7/1 予備日 7/8・22 20,079円※(9回)

後期Ⅰ: 9/30 10/7・21・28 11/11・18・25 予備日 12/2・9 15,617円※(7回)

後期Ⅱ: 1/20・27 2/3・17 3/3 予備日 3/10 11,155円※(5回)

加齢とともに低下する身体機能を活性化することを目指すエクササイズです。

- ① 関節の可動域の拡大と柔軟性の向上
- ② 行動を起こす筋力の維持向上
- ③ 行動をイメージするsh陣形系の覚醒と洞察力の向上

ジャイロトニック® やジャイロキネシス® のメソッドを通じて生活に伴う偏った身体を本来あるべき姿へと丁寧に是正していくお手伝いをします
肩・腰・足など様々な箇所における身体の不具合を感じていらっしゃる方も実施可能。

健康学コース

④太極拳

(木)14:45~16:05 IR-101 20名

■谷 祝子 (たにのりこ)

神戸女学院大学名誉教授

前期: 4/18・25 5/2・9・16・23・30 6/6・13・20・27 7/4 予備日 7/11・18 19,572円※(12回)

後期Ⅰ: 10/3・10・17・24・31 11/7・14・21・28 予備日 12/5・12 14,679円※(9回)

後期Ⅱ: 1/16・23・30 2/6・13・20 予備日 2/27 3/13 9,786円※(6回)

太極拳は、中国古来の伝統武術であり、健康法(養生法)の一つです。

その姿は舞のようで、ゆっくりした動きと深い呼吸により精神を安定させることから「動く禅」とも言われています。

1972年の日中国交正常化を機に日本に紹介されました。私が太極拳を始めた1980年頃は、知る人は皆無に近く、どんなものかとよく聞かれたものです。今や世界中に広がり、愛好者人口の増加には目を見張るものがあります。

競技スポーツとしての太極拳も盛んになり、国内、国際大会も多く開催されています。

以前に、中国人は膝や腰などに痛みが出ると太極拳をして治します、日本人は太極拳をして膝や腰を痛めるという真逆の話を聞きびっくりしたことがありました。

それぞれ自分の体力に応じて行くと、健康法としての効果が期待できます。

講座では「ゆっくり・中腰・円運動」をキーワードに、歳をとっても続けられる理にかなった、からだに優しい太極拳を目標にしています。

他の種目とは一味違う太極拳ならではの動きを、中国の調べをバックに、ゆったりとした時間を味わってみましょう。

“継続は力”です。日常生活に取り入れてほしい「東洋的なからだほぐし」や「養生体操」などを紹介しつつ、「伝統楊式85式太極拳」「現代50式太極拳」(郭福厚編)などに楽しく挑戦しています。

やってみたいと興味のある方、体験大歓迎です。

事務局にお申し込みの上、一度のぞいてみてください。

テキスト: プリントを用いる

※傷害保険料31円×講座回数を含みます。

健康学コース

④②初心者のための楽しい社交ダンス

(木)10:45~12:05 ウェルネス館アネックスI東スタジオ 9名

■露口 宗与志 (つゆぐちむねよし)

ツグチソーシャルダンススクール代表
財団法人日本ポールのダンス選抜プロインストラクター1級

前期: 4/18・25 5/2・9・16・23・30 6/6・13・20・27 7/4・11 予備日 7/18・25 21,203円[※](13回)

後期I: 10/3・10・17・24・31 11/7・14・21・28 予備日 12/5・12 14,679円[※](9回)

後期II: 1/16・23・30 2/6・13・20 予備日 2/27 3/13 9,786円[※](6回)

社交ダンスは、自分の年齢・体力にあわせて、無理なく楽しんでいただけるスポーツです。興味はあっても、少し敷居が高く感じてしまう社交ダンスを、気軽に初歩から始めてみませんか？

これまでご参加いただいている方も、今回初めて参加される方も楽しんでいただけるように、毎回初歩のステップのおさらいから始めます。

ブルース、ジルバ、マンボといった初心者向けの種目から、ワルツやタンゴ、ルンバ、チャチャチャといった種目の初歩までを目標にレッスンを進めていきます。

以前にダンス経験がある方にも、音楽にあわせて身体を動かす楽しさを、もう一度感じていただける内容になっていますので、皆さん一緒に楽しくレッスンしましょう！

尚、スタジオ床保護の観点から運動靴又はバレエシューズでご参加をお願いします。

健康学コース

④④体幹エクササイズとスローエアロ

(金)14:50~16:10 IR-101 20名

■松尾 純子 (まつおすみこ)

元流通科学大学 教授

前期: 4/19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28 7/5・12 予備日 7/19・26 13,572円[※](12回)

3年余りの空白の期間で、運動習慣が少なくなり、体力・気力・筋力が低下してしまったことは否めません。そのことは少なからず、毎日の生活に影響を与えています。さあ、今こそ取り戻すためのスタートを切るチャンスです。

「それはいつ?」「今でしょう!!」まずは今の自分の体の状態に気付きましょう。そこから始めて、「少しずつ、コツコツ」とそれがポイントです! 継続しつつ積み重ねていく過程で、自分の体の変化に気づいて、動きやすくなっている自分を実感していただきたいのです。

体幹を鍛えながら、楽しい音楽とともに、無理のない程度の負荷をかけたスローエアロもプログラムとして取り入れています。少し長めの設定にしているのも効果を実感していただくためのものです。

さあ迷わず今日から始めましょう!

後期I: 10/4・11・18・25 11/1・8・15・22・29 予備日 12/6・13 10,179円[※](9回)

後期II: 1/17・31 2/7・14・21・28 3/7 予備日 3/14 7,917円[※](7回)

体力・気力・筋力に自信が出来てきたら、少しずつ負荷を加えていきます。体幹をしっかり鍛えることによって柔軟性・バランス力・アジリティー(強い軸)が養われ、動きがスムーズになり、切れの良い動きが実現されます。また、スローエアロでもスローインパクトからミドルインパクトに適応する筋力をつけて、楽しい曲に合わせて踊ります。

いずれも「楽しみながら続ける」を目指して切れのある体づくりを実現させていきます。基本は、個人個人に合わせた体づくりを目指しているので、ほかの人が出来るからといって、決して無理はしません。ニコニコペースで楽しく続けることが大切です。

※傷害保険料31円×講座回数を含みます。

健康学コース

④⑤ボディメンテナン ス 健康で若々しくなる健康な姿勢改善ストレッチ レッスン ■山田 宗司 (やまだそうじ)
(火) 14:50~16:10 ウェルネス館アネックス|コンディショニングルーム 10名 山田式健康姿勢研究所代表
姿勢改善トレーナー

前期: 4/16・23・30 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25 7/2・9 予備日 7/16・23 26,000円(13回)

後期Ⅰ: 10/1・8・15・22・29 11/5・12・19・26 予備日 12/3・10 18,000円(9回)

後期Ⅱ: 1/14・21・28 2/4・18 3/4 予備日 3/11 12,000円(6回)

最近 腕が上がりにくい、ねこ背が気になる、膝が痛くなってきた、手足が冷えるなど、姿勢や身体の変化に気になるところはありませんか？

私達の身体は、年齢とともに偏った姿勢や使いすぎが原因で段々と劣化して、痛みが出たり機能が低下していきます。ですので、日頃の身体のメンテナンスはとても大切です。

この講座では、このような身体の姿勢の崩れや劣化が気になる方のために、偏った姿勢を整えて、健康で若々しい心身へと導くエクササイズを行います。

まずは、偏った姿勢の原因を知ること、そして身体を鍛える前に姿勢を整えること、それからバランス力を向上させることこの順序で行うことが必要です。

日頃の偏った姿勢と動かしづらい動作をチェックし、動かしづらい筋肉にアプローチ、ストレッチやバランス運動を行います。とても地味な運動ではありますが、このレッスンを受けた方からは、「コツコツ続けて行うことで、体はとても楽になった」「身体が整って、姿勢が変わった」「次の日がとても楽になる」と喜ばれております。

日々の運動習慣として「ボディメンテナン ス」をみなさんと一緒に楽しく行いませんか！

講座内容

1. 健康姿勢チェック (偏った姿勢の原因をチェック)
2. ボディメンテ ストレッチ (姿勢を整えるストレッチ)
3. ボディメンテ エクササイズ (姿勢バランス運動と症状改善のトレーニング)
4. 姿勢に関する基礎知識

実技 (姿勢調律ストレッチ、バランス運動) 中心の講座です。
動ける服装、靴下とタオル、水分補給用飲み物をお持ちください。

健康学コース

④⑥ウォーキング DE 見学 ■永田 隆子 (ながたりゅうこ)
(金) 10:30~12:30 IR-202 20名 武庫川女子大学オープンカレッジ所長
武庫川女子大学名誉教授

前期: 4/19 5/10・24 6/7・21 予備日 4/26 5/17・31 6/14・28 8,155円* (5回)

後期: 10/4・18 11/1・15・29 予備日 10/11・25 11/8・22 12/6 8,155円* (5回)

ウォーキングは誰でも気軽に始められる全身運動です。専用ポールを持つだけで運動効果の高いウォーキングが行えます。ポールを持つことで、上半身を積極的に動かす全身運動となり、通常ウォーキングより1.5倍の運動効果が得られます。上半身と下半身がねじれあう回旋運動は、シェイプアップも期待できます。

健康維持、ストレス解消、運動不足解消、リハビリにも効果的です。
見学をしながらウォーキングを楽しみます。

1. 武庫川女子大学中央キャンパス散策
2. 武庫川河川敷・武庫大橋
3. 松山大学「温山記念会館」
4. 旧競馬場・枝川水路
5. 灘の酒造巡りⅠ (西宮郷)
6. 鳴尾浜公園
7. 岡太神社・白山姫神社・鳴尾八幡神社
8. 武庫川女子大学上甲子園キャンパス
9. 甲子園球場
10. 灘の酒造巡りⅡ (魚崎郷)

ノルディックポールは本講座で準備しております。
目的地は先方の都合により変更することがあります。
雨天時は教室でフォームの確認等を行います。

テキスト: プリントを用いる



*傷害保険料31円×講座回数を含みます。

健康学コース

④7健康体操 -ロコモ・フレイル・認知症の予防はカラダづくりから-
(水)13:15~14:45 IR-101 20名

■永田 隆子 (ながたりゅうこ)

武庫川女子大学オープンカレッジ所長
武庫川女子大学名誉教授

前期: 4/17・24 5/1・8・15・22・29 6/5・12・19・26 7/3 予備日 7/10・17 13,572円*(12回)

後期: 10/2・9・16・23・30 11/6・13・20・27 1/15・22・29 予備日 12/4 2/5 13,572円*(12回)

「健康」は私たちの生活の質QOL(クオリティ・オブ・ライフ)が基盤です。豊かで満足できる生涯づくりのためにも、自分の健康に対する意識を高めることが自分自身はもとより家族にとっても大切な事です。

ロコモティブシンドローム=運動器症候群(略称:ロコモ)=運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことです。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下してくる状態をいいます。

いつまでも自分の足で歩きたい、歩き続けていくために、ロコモトレーニングを実施します。

「いまは元気だし、生活習慣病・ロコモ・フレイル・認知症なんて関係ない」と思っているあなたも、年齢に関係なく、無理なく、たのしく、からだを動かし、基礎代謝のアップを目指しましょう。そしてコアコンディショニングで身体のゆがみを直し姿勢改善をしていきます。また、認知症予防のための運動(コグニステップ、コグニラダー、コグニウォーク等)も紹介します。自分のため家族のため、あなたができることからやってみませんか。

テキスト:プリントを用いる

現代文明論コース

④8社会思想史入門
(月)14:50~16:10 IR-301 25名

■足立 正樹 (あだちまさき)

神戸大学名誉教授

前期: 4/15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24 7/1 予備日 7/8・22 16,000円(10回)

後期Ⅰ: 9/30 10/7・21・28 11/11・18・25 予備日 12/2・9 11,200円(7回)

後期Ⅱ: 1/20・27 2/3・17 予備日 3/3・10 6,400円(4回)

人類は常にあるべき社会についての構想を展開し、少しでもそれを現実に近づけようと努力してきました。あるべき社会を考えない人間は存在しないといっても過言ではありません。古代ギリシャ・ローマから中世ゲルマン社会をへて近代・現代にいたるまでヨーロッパの代表的知識人たちが現実の経済社会と格闘しながら、あるべき社会をどのように構想してきたかを振り返ることによって、現在の状況を把握して未来の指針をつかむことが少しでもできればこの講義の目指すところは達成されると思っています。あわせてわが国の思想史的特徴にも触れることができれば、とも考えています。

テキスト:「社会思想史漫歩」野尻武敏 高菅出版 定価7,000円 ISBN978-4-901793-81-0

入手が困難な場合は、講師が持っている範囲でお分けいたします。これを超える場合は、コピーで対応します。



西宮北口キャンパス講座

阪急電車「西宮北口駅」北西口から徒歩5分

国文学コース

④『古今和歌集』美の世界—和歌を学ば—
(水)10:45~12:05 西北405 20名

■樋口 百合子 (ひぐちゆりこ)

奈良女子大学古代学・聖地学研究センター協力研究員
博士(文学・奈良女子大学)

前期: 4/24 5/1・15・22・29 6/5・19・26 7/3 予備日 7/17・24 14,400円(9回)

後期Ⅰ: 10/2・16・23・30 11/6・20・27 予備日 12/4・11 11,200円(7回)

後期Ⅱ: 1/15・22・29 2/5・19・26 3/5 予備日 3/12 11,200円(7回)

「やまとうたは人のこころを種として、よろづの言の葉とぞなれりける、・・・花に鳴くうぐひす、水にすむ蛙の声をきけば、生きとし生けるもの、いづれか歌をよまざりける・・・」とは『古今和歌集』の仮名序の冒頭の言葉です。心の感動から歌が生まれ、生きるものはすべて歌を詠むということですが、現代も和歌を詠む人々が津々浦々に在り、新年の宮中歌会始に結実しています。また梅に鶯、青葉にほととぎすに季節の到来を知り、秋に飛来する雁は「初雁」という和菓子の銘にもなりました。私たちの生活の多くの美が、和歌に由来しています。それは遡れば『万葉集』に起源を持ちますが、さらに洗練したのが平安時代の『古今和歌集』です。本講座では『古今和歌集』の歌を理解することを通じて、美の世界を学び、現代の生活に生かすことを目指しています。一首ずつ丁寧に読み解いていく中で、和歌の持つ美の世界の魅力に浸り、自分も和歌を詠みたいと思うようになるかもしれません。

四季・賀・離別・羈旅・物名と進み、いよいよ恋の歌に入ります。

テキスト: プリントを用いる

NEW!

人間学コース

⑥ゆ・る・り 臨床心理学
(金)14:50~16:10 西北403 20名

■星加 博之 (ほしかひろゆき)

関西大学非常勤講師
臨床心理士 公認心理師

前期: 4/26 5/10・17・24 6/7・14・21 7/5・12・19 予備日 6/28 7/26 16,000円(10回)

後期Ⅰ: 10/4・11・18 11/1・8・15・29 12/6 予備日 11/22 12/13 12,800円(8回)

後期Ⅱ: 1/17・31 2/7・21・28 3/7 予備日 2/14 3/14 9,600円(6回)

前期

パートⅠ やさしい理論

精神分析と聴くとカタイ雰囲気がありますよね。認知行動療法って専門家のやることじゃない?と思われるでしょう。人間性心理学はあまり聴かないけど…。そんな臨床心理学の基礎をゆるりとした雰囲気でお伝えします。

後期

パートⅡ カウンセリングのこころ

私たちの身近になりつつある心理カウンセリング。小中学校ではスクールカウンセラーが活躍しています。臨床心理学の理論や経験をもとにしたカウンセリングとはどんなものかを実践も交えて学びます。心理テストにもトライする予定。

パートⅢ イメージ遊び

遊ぶことがカウンセリングになるの?絵を描くことが心理療法なの?音や音楽で心が元気になるの?そんな疑問にお応えするのがパートⅢです。不思議なイメージ世界とカウンセリングのつながりをワークを交えながら学びます。

芸術コース

⑰水彩画を楽しむ～野外制作を含めて～

(月)10:00~12:00 西北402 20名

■川邊 嘉章 (かわべよしあき)

洋画家

前期: 4/22 5/13・20・27 6/3・10・17・24 7/1 予備日 7/8・22 14,400円(9回)

後期Ⅰ: 9/30 10/7・21・28 11/11・18・25 予備日 12/2・9 11,200円(7回)

後期Ⅱ: 1/20・27 2/3・17 予備日 3/3・10 6,400円(4回)

水彩絵具は、粉末状の顔料をアラビアゴムなどの水溶性の固着剤(展色剤とも言う)と混ぜて、すり合わせた(練った)ものです。透明水彩絵具と不透明水彩絵具(グワッシュ)があります。この講座では主に透明水彩絵具を使います。さわやかな季節には野外に出て風景を描きに行くこともあります。日の光を受けた木々や道、影と木漏れ日の美しさをあらためて発見するでしょう。暑い季節や寒い時期には教室で人物や静物を制作しましょう。

画材等:各自で用意。別途画材資料をお送りします。また、静物の題材、モデル料が必要です。なお、このモチーフ代は出欠にかかわらず、徴収いたします。ご理解ください。

■前期

4/22 静物
5/13 風景(野外)
5/20 風景(野外)
5/27 風景仕上げ
6/3 着衣の女性①
6/10 着衣の女性②
6/17 裸婦①
6/24 裸婦②
7/1 静物
7/8 予備日
7/22 予備日

■後期Ⅰ

9/30 静物
10/7 静物
10/21 着衣人物①
10/28 着衣人物②
11/11 風景(野外)
11/18 風景(野外)
11/25 風景仕上げ
12/2 予備日
12/9 予備日

■後期Ⅱ

1/20 着衣人物①
1/27 着衣人物②
2/3 裸婦①
2/17 裸婦②
3/3 予備日
3/10 予備日

芸術コース

⑱水彩画(透明水彩とグワッシュ)

(水)10:00~12:00 西北401 20名

■川邊 嘉章 (かわべよしあき)

洋画家

前期: 5/8・15・22・29 6/5・12・19・26 7/3 予備日 7/10・17 14,400円(9回)

後期Ⅰ: 10/9・16・30 11/6・13・20・27 予備日 12/4・11 11,200円(7回)

後期Ⅱ: 1/15・29 2/5・12・19・26 予備日 3/5・12 9,600円(6回)

水彩絵具の具には、透明水彩絵具と、それよりも顔料の含有率が高い不透明水彩絵具(グワッシュ)があります。どちらも粉末状の顔料をアラビアゴムなどの水溶性の固着剤(展色剤とも言う)と混ぜて、練ったものです。両者の違いは顔料とアラビアゴムの配合率の差です。この講座では透明水彩絵具、グワッシュどちらの水彩絵具を使ってもかまいません。風景、人物、静物を描きます。

画材等:各自で用意。別途画材資料をお送りします。静物の題材、モデル料が必要です。なお、このモチーフ代は出欠にかかわらず徴収いたします。ご理解ください。

■前期

5/8 静物①
5/15 静物②
5/22 着衣人物①
5/29 着衣人物②
6/5 着衣の女性①
6/12 着衣の女性②
6/19 人物仕上げ
6/26 風景
7/3 風景
7/10 予備日
7/17 予備日

■後期Ⅰ

10/9 静物
10/16 静物
10/30 着衣人物①
11/6 着衣人物②
11/13 人物仕上げ
11/20 風景
11/27 風景
12/4 予備日
12/11 予備日

■後期Ⅱ

1/15 静物
1/29 着衣の女性①
2/5 着衣の女性②
2/12 人物仕上げ
2/19 風景
2/26 仕上げ
3/5 予備日
3/12 予備日

芸術コース

⑱癒しの花いちりん ～ビギナーコース～

(月)14:00～16:00 西北401 20名

■立岡 佐智央 (たつおかさちお)

画家
花いちりん描く会代表

前期: 4/22 5/13・20・27 6/3・10・17・24 7/1 予備日 7/8・22 14,400円(9回)

後期Ⅰ: 9/30 10/7・21・28 11/11・18・25 予備日 12/2 11,200円(7回)

後期Ⅱ: 1/20・27 2/3・17 3/3 予備日 3/10 8,000円(5回)

こころの癒しと豊かさを求めて～ポストカード紙に“花いちりん”を描きます。

デジタル化する現代社会において、草花の世界は限りなくいのちの美しさや優しさ、素晴らしさを教えてくれます。上手下手にこだわることなく「たった一輪の花にもこころを込めて～」描きます。画材は、扱いやすい鉛筆と水彩色鉛筆、ポストカード紙使用。とてもシンプル。

草花のいのちの世界に触れることを第一目標に、こころの癒しと豊かさを求めてスローペースで草花絵画を始めて見ませんか! 草花のことを知りたい、描くのは初めて～といった全くのビギナー対象に開講します。

画材等: 水彩色鉛筆(草花絵画専用16色セット)を使用。画材の詳細は別途画材資料送付。

画材セット一式購入希望者は、事前に要申込み。手持ちで画材があれば初回にご持参ください。

モチーフ: 開花ポット苗(鉢)を使います。(受講後持ち帰り)1回400円。前期9回分3,600円、後期Ⅰ7回分2,800円、後期Ⅱ5回分2,000円。このモチーフ代は出欠にかかわらず徴収します。ご理解ください。

【初回に必要なもの】鉛筆H.B 1本・カッターナイフ・筆洗(プリンカップ2個で可)・筆拭き布

芸術コース

⑲思い出を描く ～色鉛筆・水彩色鉛筆を楽しむ～

(月)10:00～12:00 西北405 20名

■古野 恵美子 (ふるのえみこ)

洋画家

前期: 4/22 5/13・20・27 6/3・10・17・24 7/1 予備日 7/8・22 14,400円(9回)

後期Ⅰ: 10/7・21・28 11/11・18・25 12/2 予備日 12/9 11,200円(7回)

後期Ⅱ: 1/20・27 2/3・17 3/3 予備日 3/10 8,000円(5回)

身近な色鉛筆・水彩色鉛筆で、大好きなペットや旅の思い出の写真を描いてみませんか。鉛筆で大まかな形をとってから、色鉛筆で彩色します。もちろん、花やリンゴなどを持ってきて、基本から取り組んでもらってもOKです。自由に気軽に描いてみましょう。描くペースはそれぞれ個人に合わせて指導いたします。

画材等: 各自でご用意下さい。色鉛筆は、初めは12色くらいからでかまいませんが、36色くらいあると自由に表現できると思います。スケッチブックの大きさも自由です。細密に描き込みたい方はケント紙を、ざっくりと手触りのある表現を楽しみたい方は水彩紙のスケッチブックをご用意下さい。下書き用の鉛筆(Bか2Bくらい)と練り消しゴム、描きたい写真も忘れずに。



芸術コース

⑭パステル画を楽しむ

(水)13:30~16:00 西北401 18名

■奥野 元昭 (おくのもとあき)

油彩画家

前期: 4/24 5/1・8・15・22・29 6/5・12・19・26 7/3・10 予備日 7/17・24 24,000円(12回)

後期I: 10/2・9・16・23・30 11/6・13・20・27 予備日 12/4・11 18,000円(9回)

後期II: 1/15・22・29 2/5・12・19・26 予備日 3/5・12 14,000円(7回)

子供の頃に使ったクレヨンやクレパスと同様に指先で描けるのがパステルです。カラー紙を使用するので背景を描かなくてもその色を生かし表現できます。カラフルなパステルを使って天然、自然な物から色彩構成を学び感性を磨いてください。水彩絵具との混合技法も可能です。絵画の基礎(プロポーション、コントラスト、バランスなど)を身につけるために鉛筆か木炭によるデッサンもしましょう。初めての方にも丁寧に指導します。初めての方には第一回授業時に画材の説明をしますのでHB鉛筆と練消しゴムをご用意ください。

画材: 別にモチーフ代が必要です。なお、このモチーフ代は出欠にかかわらず徴収いたします。ご理解ください。

■前期

4/24 花
5/1 静物
5/8 石膏像・人形①
5/15 石膏像・人形②
5/22 着衣①
5/29 着衣②
6/5 花
6/12 着衣①
6/19 着衣②
6/26 静物
7/3 裸婦①
7/10 裸婦②
7/17 予備日
7/24 予備日

■後期I

10/2 花
10/9 静物
10/16 裸婦①
10/23 裸婦②
10/30 写真による制作又は模写①
11/6 写真による制作又は模写②
11/13 着衣①
11/20 着衣②
11/27 裸婦
12/4 予備日
12/11 予備日

■後期II

1/15 花
1/22 静物
1/29 着衣①
2/5 着衣②
2/12 花
2/19 裸婦①
2/26 裸婦②
3/5 予備日
3/12 予備日

芸術コース

⑮デッサンを楽しむ

(金)13:30~16:00 西北401 18名

■奥野 元昭 (おくのもとあき)

油彩画家

前期: 4/26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28 7/5・12 予備日 7/19・26 22,000円(11回)

後期I: 10/4・11・18・25 11/1・8・15・22・29 予備日 12/6・13 18,000円(9回)

後期II: 1/17・31 2/7・14・21・28 3/7 予備日 3/14 14,000円(7回)

鉛筆か木炭一本で綴る絵を描いてみませんか。物の見方を白紙に戻して見ているものを素直に描くことでオリジナルの感性が磨かれます。

そして絵画の基礎(プロポーション、コントラスト、バランスなど)の描きかたも身につけ、大切なものが見えてくると思います。パステルや水彩絵具の混合技法も可能です。お部屋に飾れるデッサンを描きましょう。初めての方にも丁寧に指導します。

初めての方には第一回授業時に画材の説明をしますのでHB鉛筆と練消しゴムをご用意ください。

画材: 別にモチーフ代が必要です。なお、このモチーフ代は出欠にかかわらず徴収いたします。ご理解ください。

■前期

4/26 花
5/10 静物
5/17 石膏像・人形①
5/24 石膏像・人形②
5/31 着衣①
6/7 着衣②
6/14 花
6/21 着衣①
6/28 着衣②
7/5 裸婦①
7/12 裸婦②
7/19 予備日
7/26 予備日

■後期I

10/4 花
10/11 静物
10/18 着衣①
10/25 着衣②
11/1 花
11/8 写真による制作又は模写①
11/15 写真による制作又は模写②
11/22 裸婦①
11/29 裸婦②
12/6 予備日
12/13 予備日

■後期II

1/17 花
1/31 静物
2/7 着衣①
2/14 着衣②
2/21 花
2/28 裸婦①
3/7 裸婦②
3/14 予備日



生活文化コース

③茶の湯一年中行事・ものづくりを通じて

(月)10:45~12:05 西北403 25名

■木津 宗詮 (きづそうせん)

武者小路千家々元教授
一般財団法人ト深庵理事長
京都外国語大学非常勤講師
冷泉家玉緒会会員

前期: 5/13 6/3 7/1 予備日 5/20・27 6/10・17・24 7/8 4,800円(3回)

後期: 10/7 11/11 12/2 2/17 3/3 予備日 10/21・28 11/18・25 12/9 3/10 8,000円(5回)

日本は周囲を海に囲まれ、四季の別があり、温暖湿潤な気候風土に恵まれた国です。この環境の中で日本人は独自の文化を育んできました。人間も自然の一部とする自然観を持ち、繊細な季節の変化を取り入れた日本文化が生まれました。また近隣の中国大陸や朝鮮半島から、明治以降は欧米からの文化を受け入れ、それらを自家薬籠中の物とし、日本人に適した形にしてみました。

その文化は千有余年にわたり京都を中心として展開され、天皇を中心に貴族が「雅」という美意識を形成しました。さらに禅の影響を受け、「幽玄」「侘び」などの町衆の美意識までも複合的に育んだのです。それらが「衣食住」全般を洗練させて今日の日本の伝統文化となっています。

その中の一つが茶の湯です。茶の湯は「侘び」を根幹とし、衣食住全般を洗練させた生活文化です。茶の湯は他者との協調性を重んじ、相手のことを思いやり、細かいところまで配慮が行き届いたもてなしです。

本講座では、そうした現在に生き続ける茶の湯や年中行事、伝統的なものづくりなどについて具体的な例とともにご紹介していきます。

また簡単な小茶会で四季折々の京菓子を賞味しながらお茶をお召し上がりいただき、座談会形式で茶の湯と伝統文化について共に深め、一緒に向上していきたいと願っております。

茶菓代: 1回につき1,000円を講座時に講師が徴収いたします。

生活文化コース

③ポーセラーツで心に彩りを

(水)10:00~12:00 西北402 15名

■西川 晴子 (にしかわはるこ)

日本ヴォーグ社認定ポーセラーツ講師
ポーセラーツサロン ラナンキュラス主宰

前期: 4/24 5/15 6/19 7/10 予備日 7/24 6,400円(4回)

後期: 10/2 11/6 12/4 1/15 2/19 予備日 12/11 3/5 8,000円(5回)

真っ白な器を好きなように彩り、あなただけのテーブルウェアを作りませんか?

シールのような転写紙を切り貼りして絵柄をつけていきます。どなたでも手軽に楽しめます。作品は、食洗機 電子レンジ利用可能です。

頭で考えながら、そのイメージを指先を使って仕上げますので、脳の活性化につながり、一石二鳥!! 3歳から95歳まで幅広い年齢の方々が楽しんで制作されています。転写紙の配置、組み合わせ方で、デザインは自由自在!! 世界にひとつだけのオリジナル作品が完成。作る楽しさと実際に使う楽しみを謳歌しましょう。絵が描けない方でも完成度はとても高く、手作りとは思えない仕上がりになりますよ。初めての方にも丁寧に指導いたします。素敵なティーセットを作ってみましょう!



前期制作予定の作品例

各回、講師が白磁を用意します。

初回は、スクエアプレート1枚。

まずは、お皿を作り、転写紙の貼り方に慣れていきましょう。

転写紙は、毎回数種類の柄をご用意します。お好きな柄をお選び下さい。

予定作品/前期 ①スクエアプレート ②カップ&ソーサー(追加で希望者はスプーンとフォーク) ③ポット ④エタージェラ(2段プレート)

白磁は在庫状況により変更となる場合がございます。

完成作品は、次回の講座でお渡しいたします。

※後期の作品については、お正月 ひな祭りにぴったりな三段重やその他お好きな作品のご希望をお伺いしながらお作りいただきます。

道具等:ワイプアウトツール(空気を抜く道具)1,650円 カッターマット200円

材料費:白磁代(200円~。各回によって異なる。講座で次の白磁と料金をお知らせ)

転写紙使用分(1,000円前後) 焼成費500円前後(材料費は毎回必要)

以上はカレッジで用意。初回にお支払いください。

その他:はさみ・ポケットティッシュ(毎回各自で用意)

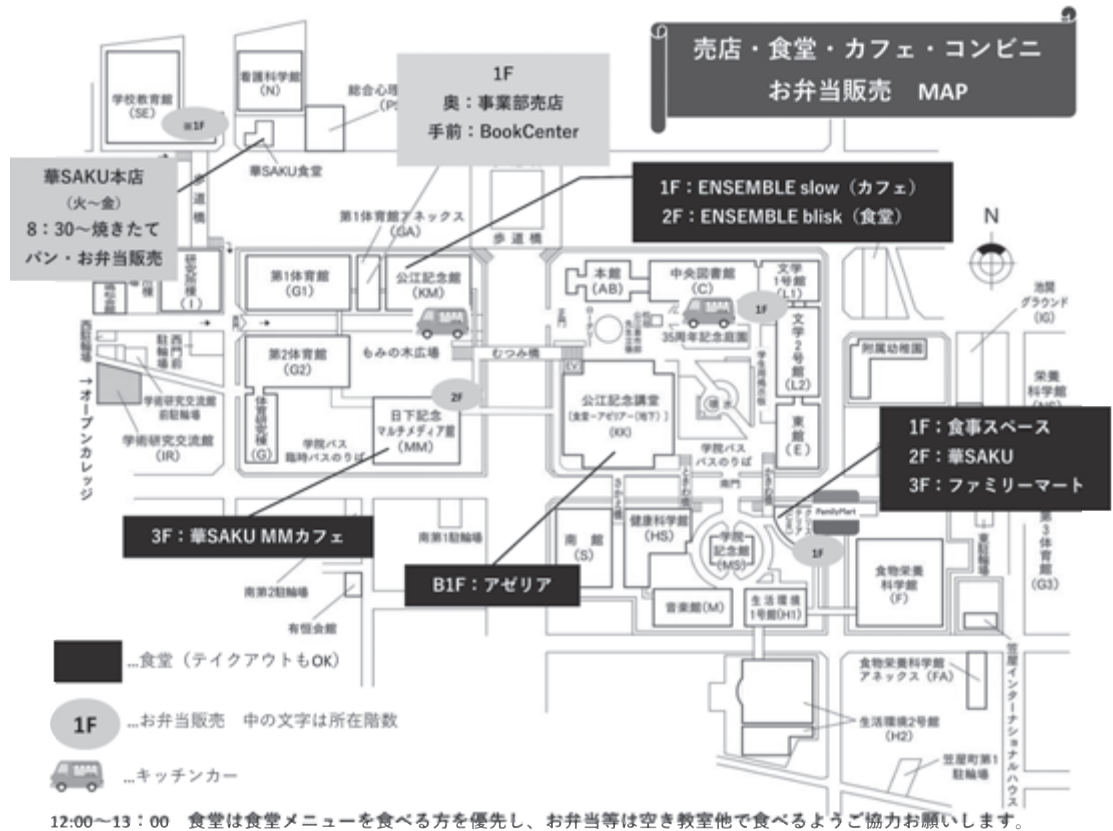
前期:	4/22 5/13・20・27 6/3・10・17・24 7/1	予備日 7/8・22	14,400円(9回)
後期Ⅰ:	9/30 10/7・21・28 11/11・18・25	予備日 12/2・9	11,200円(7回)
後期Ⅱ:	1/20・27 2/3・17 3/3	予備日 3/10	8,000円(5回)

人生100年時代を迎えつつありますが、同時に若い人に頼ることができない自立が必要な時代になりました。高齢者はさまざまな病気を持っていますが、病気があっても病気と付き合いながら自立して元気に毎日を送る「健康長寿」をできるだけ長く保つ必要があります。それにはどのようにすればよいでしょうか？この講座では、病気についてさまざまな最新の知識をご紹介しますとともに、健康長寿を保つための秘訣についてお話したいと思います。

例えば、糖尿病では、血糖値やヘモグロビンエーワンシー (HbA1c) の値が正常に近い値になることが最も大切とされているのではないのでしょうか？しかし、高齢者においては、それは誤りであることが最近明らかになっています。つまり、高齢者では血糖値だけを目標にすると、かえって合併症を起こしてその人の健康長寿を阻害することや、フレイルになる可能性を高くすることがわかってきました。

本講座では、高齢者に多い病気（がん、糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、肝硬変、慢性腎臓病(CKD)、認知症、感染症など）について、医師の立場から最新の栄養学の知識を加えてやさしく解説します。これらの病気との付き合い方や栄養との関係の話から、健康長寿の秘訣をぜひ学んでいただきたいと思います。

また、本講座では、コロナ禍で最近増加している高齢者のフレイルについてもお話しし、お一人お一人がフレイルの予防に関してどのような課題があるかを知る機会にさせていただきたいと思います。
 是非、多くの方が興味を持ってご参加いただけることを期待しています。



★武庫川女子大学 中央キャンパス案内図

- ◎中央図書館…MIC (会員証) で入館・貸出可です
- ◎BookCenter…紀伊國屋書店MIC提示で優待あり

『武庫川女子大学 資格対策講座(対面授業+WEB受講)』

大学内で実施する対面授業とオンデマンド型のWEB学習を組み合わせた講座です
 ※オンライン完結型の講座も多く取り扱っておりますので、ご希望に合わせて受講いただけます。

下記資格対策講座を申し込むには?

オープンカレッジの会員になってください!

すでに会員の方

講座の詳しい内容は資料請求を!資格サポート窓口までお尋ねください。



これからオープンカレッジの会員になる方
 TEL.0798-45-3700

●オープンカレッジ講座 ●資格対策講座
 両方を受講希望の方

資格対策講座のみ
 受講希望の方

初めにオープンカレッジの講座をお申し込みください

抽選等で
 受講できなかった場合

受講が確定した

受講確定後の
 手続きをお取り下さい
 (P.30参照のこと)

オープンカレッジで
 資格対策講座向け会員登録
 (登録料:5000円MIC発行料
 含む)をしてください

オープンカレッジの会員証(MIC)を発行します

資格対策講座のお申し込みはお電話・メールで!



武庫川女子大学 資格サポート窓口: TEL.0798-45-3691 平日10時~17時
 MAIL: shikaku@mukogawa-u.ac.jp

※ オープンカレッジに関するお問い合わせは0798-45-3700へ

「武庫川女子大学 資格対策講座」について

講座のラインナップは「資格サポート窓口」
 Webサイトからご覧ください。



- 資格サポート窓口Webサイトに掲載している受講料は、武庫川女子大学の在学生、及び卒業生のものです。受講料については資格サポート窓口へお問い合わせ下さい。
- 申込期間
 (前期)4月上旬/ (夏期)7月上旬
 (後期)9月中旬/ (春期)12月上旬

武庫川女子大学リカレント教育 全世代の学び直しと、20~30代特化の転職支援を行います。

2024年度申込受付中!

MUKO^{noa+}



武庫川女子大学リカレント教育MUKO^{noa+}

〒662-0833
 兵庫県西宮市北昭和町9-32
 武庫川女子大学西宮北口キャンパス
 阪急西宮北口駅 北西口より徒歩5分

MUKO^{noa+} おすすめ講座

- 【講座学習前に】パソコンの基本個別レッスン
- カラーマーケティング論
- Illustrator(イラストレーター)
- Photoshop(フォトショップ)
- ファシリテーション

上記以外にも、多くの講座がございます。
 右記公式HPからご確認ください。



MUKO^{noa+}
 公式サイト▼

経産省「スキルアップを通じたキャリア支援事業」 採択講座 6コース

- DX・AIデジタルスキル
- DX・AIデジタルスキル
- WEBスキル
- DTP・動画作成スキル
- WEBプログラミングスキル
- プログラミングスキル

受講料の
 最大70%が
 給付される!

学ぶなら、
 今がチャンス!



まずは、お問い合わせ
 ください。
 折り返し、担当者よ
 りご連絡します。

通学は、2日間のみ 他は、すべてeラーニングでOK！

～2005年から16年間で約4万人以上が受講！「介護予防運動指導員」として全国で活躍！～
(地独)東京都健康長寿医療センター指定

『介護予防運動指導員養成講座』のご案内



セントラルスポーツ㈱は「0歳から一生涯の健康づくりに貢献する」を企業理念に全国約240ヶ所のスポーツクラブを展開し、人々の心と体の健康づくりをサポートしています。50年以上の経験と実績に裏付けられた健康づくりのノウハウを活かし、介護保険制度の改革に伴う「新予防給付」や「地域支援事業」に対する様々なプログラムや運動指導員の養成・派遣事業を行います。

■受講資格 (下記の受講資格に該当されない方は要相談)

武庫川女子大学オープンカレッジ会員・武庫川女子大学学生、武庫川学院卒業生(鳴松会員)

医療・介護・福祉・体育系に関する資格保有者および国家資格養成校等で卒業見込みかつ資格取得見込み者

*本講座は、健康運動指導士および健康運動実践指導者の登録更新履修単位の一部として(財)健康体力づくり事業財団へ申請可能です。また、AFAA・Jafa・ACSMの資格継続ポイントにもなります。

■受講料 一般価格：¥88,000 (消費税込) ※テキスト・テスト代込

武庫川女子大学オープンカレッジ特別価格：¥71,500 (消費税込)

■日程 eラーニング視聴期間：2024年10月20日(日)～11月16日(土)

集合研修：2024年11月10日(日)、11月17日(日)

■会場 11/10 武庫川女子大学中央キャンパス G2-22 (第2体育館 2階)

11/17 武庫川女子大学中央キャンパス IR-301 (学術研究交流館 3階)

阪神鳴尾・武庫川女子大前駅 徒歩5分(地図：講座案内裏面参照)

■定員 16名 (最少催行人数：5名)

■申込方法 講座案内の「講座申し込みについて」をご確認ください

■申込期間 2024年5月7日(火)～2024年9月30日(月)まで

■講座説明会 ご希望の方は、事前にTELかH.Pの問合せよりお申し込みください

2024年5月27日(月)・7月23日(火)・9月25日(水)

各日16：40～(約30分)IR-301

■講習課程 全17講座・合計31.5時間

検索 セントラル 介護予防運動指導員 🔍

科目	時間	内容
老年学/介護予防概論	1.5	老年学の内容/介護予防の概要と介護予防が目指す社会の変化
地域づくりによる介護予防 高齢者の社会参加と介護予防	1.5	地域づくりによる介護予防の意義と専門職の役割 社会参加が心身の健康に及ぼす影響
介護予防・日常生活支援総合事業と介護予防 コーディネーション/行動科学特論	1.5	介護予防コーディネーションと介護予防事業評価の概要/ 行動科学の概要と健康行動の定着を促す具体的な手法
介護予防評価学特論・実践	3.0	介護予防評価の概要と評価法の習得
介護予防統計学	1.5	データの種類の区別と基本的な検定方法
リスクマネジメント	1.5	リスクマネジメントの概要と対処法
高齢者筋力向上トレーニング特論・実習	6.0	高齢者における筋力向上トレーニングの概要と 包括的高齢者運動トレーニングプログラムの習得
転倒予防特論・実習	3.0	転倒予防の概要と転倒予防プログラムの習得
尿失禁予防特論	3.0	尿失禁予防の概要と尿失禁予防プログラムの習得
高齢者栄養改善活動特論	1.5	高齢者栄養改善活動の概要と栄養改善プログラムの習得
口腔機能向上特論・実習	3.0	高齢者の口腔機能の概要と口腔機能向上プログラムの習得
認知症予防特論・実習	3.0	認知症予防の概要と認知症予防プログラムの習得
フレイル・サルコペニア予防特論 うつ・孤立・閉じこもり予防特論	1.5	フレイル・サルコペニアの概要と予防法 高齢期のうつと社会的孤立、閉じこもりの概要

申込み・問い合わせ先

武庫川女子大学オープンカレッジ

663-8558 西宮市池開町6-46 TEL 0798-45-3700 FAX 0798-45-3710

URL : mukogawa-univ.jp/opencoll

受講確定後の手続きについて

受講確定の後、下記の要領で手続きをお済ませください。

お振り込みは2週間以内をお願いします。

- 受講料、会員登録料は専用の振り込み用紙をご利用のうえ、最寄りの銀行からお振り込みください。(振込手数料は各自でご負担ください)
- 右の記入例にしたがって、太線のなかをすべてご記入ください。特に予約番号の記入されていないお振り込みは無効となりますので、お気をつけください。
- 銀行窓口で入金：入金後、振込用紙は以下のようにお取り扱いください。
 - ①領収書……授業の終了までお手元でご保管ください。
 - ②振込確認書……はがきになっておりますので、切り取って63円切手を貼ってご投函ください。
なお、個人情報保護のため、目隠しシールをお渡ししています。ご利用ください。
 - ③振込依頼書……銀行が保管いたします。
- 銀行ATMで入金：ご利用明細書の原本またはコピーを振込確認書に貼付の上、所定料金の郵便切手を貼ってご投函ください。
- インターネットバンキング：振込完了時の画面をA4用紙にプリントアウトし、振込確認書とあわせて事務室にお届けください。

会員登録書・MIC(会員証)発行申請書をお出しください

- 新規入会、会員登録更新の方は必ず会員登録書・MIC(会員証)申請書をお出しください。
- ※MIC(会員証)は下記のMICの発行についてをご参照下さい。

新規・会員登録更新の方は「振込確認書」「会員登録書」「MIC申請書」の3種類の書類がそろい次第、MIC(会員証)を発行し、手続きの完了となります。

- 注1) 手続き上、開講日までに入金確認のハガキをお届けできない場合がございます。
その場合も授業には出席していただけます。
- 注2) 講座の日時に関して改めてご連絡はいたしません。
講座案内をご確認のうえご出席ください。

振り込み用紙の書き方

- ① 会員番号をご記入ください。(新規の方は不要)
- ② 受講が確定したら予約番号をご連絡します。必ずご記入ください。
- ③ 講座案内をご確認の上、ご記入ください。
- ④ MIC発行手数料をご入金の方は2,000円、会員登録料をご入金の方は3,000円とご記入ください。
- ⑤ ATM振込の方は必ずご利用明細書の原本またはコピーを添付してください。
- ⑥ 3ヶ所に合計金額をご記入ください。

MIC(会員証)の発行について

MIC(会員証)は初回授業時に申請手続きをおとり下さい。
※初回授業までにオープンカレッジ事務室で申請もできます。(要連絡)



- 有効期限 5年間(2020年前期の新規会員・会員登録更新者より)
- 武庫川女子大学の各図書館、IR・MSCウェルネス館アネックス I 入口のロック解除に使用できます

(注意) 有効期限終了後、会員登録更新希望者は改めて発行手続き(有料)が必要です。
カードの紛失、盗難の際は早急にオープンカレッジへ連絡下さい。尚再発行には改めて手続き(有料)が必要です。

※発行手数料は
受講料と一緒に
お振り込み
下さい



Lavy

© Mikage Women's University

会員について

入会

会員の登録は、受講の申し込みと同時におこないます(資格対策講座を含む)。勉学意欲があれば、どなたでも会員になれます。男女年齢を問いません。

なお、特別講演・オンライン講座の受講では会員登録はできません。入会だけのお申し込みも不可です。あらかじめご了承ください。

会員登録料

3,000円(5年間有効)

ただし、下記の条件に該当する方は、会員登録料は不要です。(お申し込みの際にお伝えください。)

- ①70才以上の男女
- ②武庫川学院在学学生及び卒業生
- ③武庫川学院教職員及び旧教職員
- ④武庫川学院在学学生の保護者及び同居者
- ⑤武庫川学院教職員の家族

MIC(会員証)

発行手数料2,000円(5年間有効)

「振込確認書」「会員登録書」「MIC申請書」を確認次第、MIC(会員証)とつりさげ名札を発行いたします。

来館の際には、MICの着用をお願いいたします。また、次の場合は必ず提

示してください。

- ①IRへの入館時
- ②講座受講時
- ③講座の受講申し込み
- ④オープンカレッジその他大学施設利用の際
- ⑤係員から特に要請があった場合

MICは、ご本人のみ有効で、他人に貸与したり譲渡したりできません。万一MICを紛失した場合は、直ちにお申し出のうえ、再発行の手続きをお取りください。その際は実費(2,000円)を頂戴いたします。

会員の期間と特典

オープンカレッジ会員の登録期間は5年です。登録期間内は、ご希望により、何講座でも受講できます。また、期間内は下記の特典がございます。

- ①一般の方より優先でお席をお取りいただけます
 - ②大学の附属図書館の利用
 - ③中央キャンパス内の紀伊國屋書店でオープンカレッジの会員証を提示すれば割引がうけられます
- ※本学の特別学期の講座は終了いたしました。

会員登録の更新

会員期限の近づいた方には、登録更新のご案内をさしあげます。

受講予定の方は手続きをおとり下さい。更新の場合も会員登録料・MIC発行手数料は必要です。

なお受講を伴わない会員登録はできません。

(オンライン講座・特別講演では会員登録の更新はできません)

受講について

講座について

日程等は必ず講座案内やH.P.でご確認ください。ご希望の方には講座案内をお送りします。事務室までお申し出ください。

受講受付

事務室窓口・電話・H.P.・FAX・郵送でお申し込みください。(表紙裏参照のこと)

継続受講

同一講座を2学期間以上続けて受講されることを継続受講といいます。継続受講の方は最優先でお席をお取りいたします。ご希望の方は講座の最終日の1回前にMIC(会員証)をご持参のうえ、手続きをお取りください。当日欠席などで手続きが取れなかった方は、優先期間中にお電話でお申し込みください。期間を過ぎますと優先権が無くなります。

予約番号

受講確定の際には、7桁の予約番号をお伝えします。継続受講の方も同様です。予約番号のない用紙でのお振り込みは無効となりますので必ずご記入ください。

受講料振込

専用の振り込み用紙をご使用ください。(P.30参照のこと)期間内にご入金が不可能な場合は、事務室までご連絡ください。一度納入された受講料およびテキスト代等は当カレッジの都合による中止のほかはお返しできません。

手続きの完了

振込確認書が到着次第、手続きの完了した講座についてご通知いたします。ご確認の上、領収書とともに講座終了までお手元にご保管ください。

キャンセル

講座をキャンセルされる場合は、必ず事務室までお申し出ください。

講座中止

開講最低人数に満たない場合開講いたしません。また講師の都合などで、講座を中止させていただくことがあります。

休講と補講

講師の緊急の都合や台風等による交通機関の事情(P.33参照のこと)などにより、やむを得ず休講となる場合があります。(この場合、補講を行います。)

修了証

各講座最終日、規定回数(1/2以上)を出席された方には、修了証を授与します。ご希望の方は、事務室までお申し出ください。

駐車場・駐輪場について

オープンカレッジには駐車場はございません。ご来館の際は公共交通機関をご利用いただきますよう、お願いいたします。駐輪場はご用意しておりますが、自転車・バイクの場合、武庫川学院駐輪場使用許可シールが必要です。事務室までご連絡ください。(自転車は兵庫県条例に基づき、自転車保険の加入が必要です)

お願い

- ①授業中の録音・写真撮影・携帯電話のご使用はお断りします
- ②学内は禁煙です
- ③教室や他の受講生に迷惑を及ぼす行為があった場合、受講をお断りします
- ④受講中に本人の不注意並びに心身の障害などによって、万一事故が発生した場合、責任を負いかねます
- ⑤貴重品は必ず身に付けてください
- ⑥お子様連れでの受講はご遠慮ください(保育ルームをご利用ください)
- ⑦授業の見学をご希望の方は、事前に事務室にご相談ください

入館と施設利用に関するお願い



- 各教室は共有スペースです。学生や教職員も使用いたしますので、講座開講時間以外での利用は事務室までご相談ください。

MIC(会員証)の着用をお願いします!

- IR(学術研究交流館)・MSC(武庫女ステーションキャンパス)ウエルネス館・アネックスⅠは入り口が施錠されています。開錠にはMIC(会員証)が必要です。
お忘れの場合はインターホンでIRはオープンカレッジ事務室を、アネックスⅠは大学職員をお呼び出してください。
- 受講時及び武庫川女子大学各施設をご利用の際は必ず着用ください。

お車や自転車・バイクをご利用の方へ

お車

駐車場はございません。
周辺のコインパーキングを
ご利用ください。

自転車
バイク

武庫川女子大学駐輪許可シール(全キャンパス共通)を発行しています。事務室でお申込みください。自転車の場合は、保険に加入していることが条件です。

西宮北口キャンパスについて

- 西宮北口キャンパスの事務室は、講座開講日のみ事務対応いたしております。ご用の方は、開講日に事務室にお越しいただくか、H.P.のお問い合わせ、あるいは、オープンカレッジ事務室(IR内 0798-45-3700)にお電話ください。
- 敷地内に駐輪場がございます。ご希望の方は、「お車や・バイクをご利用の方へ」をご参照ください。

IR(学術研究交流館)について

- 出入り口は施錠されています。入館にはMIC(会員証)が必要です。
- お手洗いは多目的1F、女性用1・2F、男性用1・3Fにございます。
- 館内の飲食に制限はありませんが、販売はしておりません。(ゴミはお持ち帰りください)
- 更衣室はございません。必要な場合はオープンカレッジにご相談ください。

MSC(武庫女ステーションキャンパス)ウエルネス館・アネックスⅠ

- 駅前に駐輪場はございません。武庫川女子大学駐輪場をご利用ください。(「お車や自転車・バイクをご利用の方へ」をご参照ください。)
- 出入り口は施錠されています。入館にはMIC(会員証)が必要です。
- アネックスⅠ事務室にはオープンカレッジ事務員は滞在しません。
会員手続きや講座についてのお問い合わせはオープンカレッジ事務室(IR内)までお願いいたします。
- その他、ご利用についてはアネックスⅠの職員の指示に従ってください。



オープンカレッジからのお知らせです

OPEN COLLEGE INFORMATION

気象警報の発令について

暴風警報・大雨警報又はすべての特別警報が阪神または西宮市に発令され、それぞれの授業の3時間前に解除されない場合は休講となります。

気象警報発令による休講は、各自でご確認ください。事務室より連絡はいたしません。

受講時には保育ルーム(ラビークラブ)がご利用いただけます!

対象

1歳～10歳(有料)

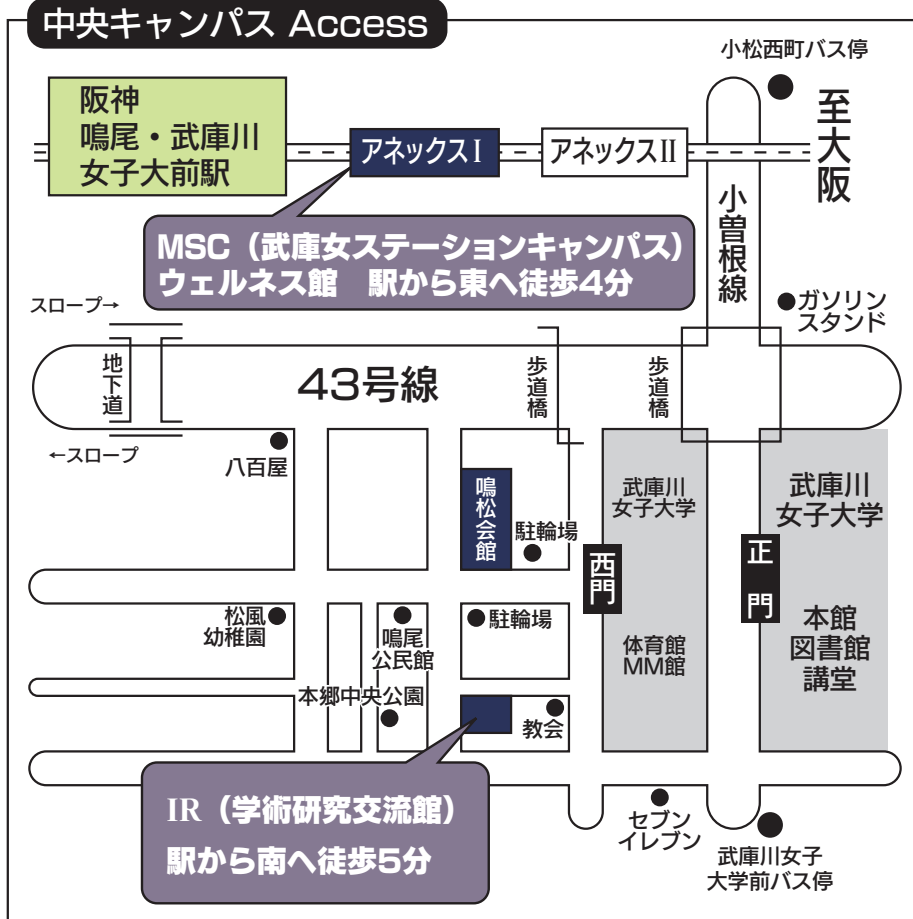
詳細は「ラビークラブ」まで! TEL.0798-45-3542 (男女共同参画推進室)

講座の配布資料について

欠席された講座の配布資料は、次回ご出席の際に担当講師からお受け取りください。

なお次回授業までにご入り用の場合は送付いたしますので事務室までお申し出ください。

中央キャンパス Access



西宮北口キャンパス Access

