



YUKIYO INSTITUTE

神戸女子大学オープンカレッジ

夏期講座

2023 夏号

学校法人 行吉学園

お問合せ・申込み先

神戸女子大学教育センター「オープンカレッジ」係

〒650-0004 神戸市中央区中山手通2-23-1 TEL:078-231-1060

※原則、5名未満は不開講となります。※語学のレベルについては、お問い合わせ下さい。

NO.	語学講座名	担当講師	講座概要	期間 (休講日)	曜日	時間	回数	定員	受講料
1	おとなのための基礎英会話【初級Ⅰ】	Joanne Hamuro	英会話を少し学んだことがある方やしばらく英語から離れていた方のためのクラスです。なまの英語を聞き、口に出す、この基礎をしっかりと身につけましょう。	7/5～9/20 (8/2～8/23)	水	10:40～12:10	8回	12名	17,600円
2	おとなのための基礎英会話【初級Ⅱ】	Joanne Hamuro	「言いたいことを英語でどう言えばいいのかわからない」というような方のためのクラスです。日常会話を英語で表現する、この基礎をしっかりと身につけましょう。	7/5～9/20 (8/2～8/23)	水	13:00～14:30	8回	12名	17,600円
3	Brush up English【中級】	Joanne Hamuro	Don't let your English ability slip away! The best way to maintain your English is to use it! Our lessons focus primarily on Speaking and Listening skills.	7/4～9/19 (8/1～8/22)	火	10:40～12:10	8回	12名	17,600円
4	フランス語【初級】	Philippe Etienne	フランス語の発音や文法にまだ自信がないという方のための講座です。文法はもちろん、様々な場面に応じた自然な会話表現、また料理や芸術などフランス文化についても楽しく学んでいきます。(テキスト代別途)	7/4～9/19 (8/1～8/22)	火	10:00～11:30	8回	12名	17,600円
5	フランス語【初級】	Philippe Etienne	フランス語の発音や文法にまだ自信がないという方のための講座です。文法はもちろん、様々な場面に応じた自然な会話表現、また料理や芸術などフランス文化についても楽しく学んでいきます。(テキスト代別途)	7/5～9/20 (8/2～8/23)	水	12:45～14:15	8回	12名	17,600円
6	イタリア語会話【初級】	Cristian Cicogna	イタリア語を少し学んだことがある方のためのクラスです。日常生活や旅先で使える表現を身につけ、それらの表現から文法を楽しく学習しましょう。流暢な日本語で説明します。	7/4～9/19 (8/1～8/22)	火	10:30～12:00	8回	12名	17,600円
7	イタリア語会話【中級】	Cristian Cicogna	文法に触れながら、語彙を増やし会話力を身につけてゆきます。聞く力をつけるために大半はイタリア語で進めますが、難しいところは日本語で補います。イタリア文化や時事的な話題も取り入れ楽しく学びましょう。	6/30～9/15 (8/4～8/25)	金	13:00～14:30	8回	12名	17,600円
8	イタリア語会話【上級】	Cristian Cicogna	イタリアの文化や時事的な話題を取り入れ、会話を中心としたレッスンをイタリア語で行います。イタリア語で日常的な会話など困らない方のためのクラスです。パールにいるような雰囲気でお話を楽しみましょう。	6/30～9/15 (8/4～8/25)	金	9:30～11:00	8回	12名	17,600円
9	使える!韓国語会話【初級】	金 在炫	ネイティブの講師のもと、聞く力、話す力を中心に、実践的に使える会話力を身につけましょう。韓国語を学んだことがある方のためのクラスです。	6/30～9/8 (8/4～8/25)	金	13:30～15:00	7回	12名	15,400円

【文化・教養講座】

10 日本神話を学ぶ「日本書紀を読む」(続)

【講師】河田 千代乃 (神戸女子大学名誉教授)

【期間】6/23、7/14・28、8/25、9/8 第2・4金曜 5回

【時間】10:30～12:00 【定員】60名 【受講料】7,150円



日本書紀は天武天皇の命により編纂された日本最古の歴史書である。天地の始まりから説きおこし、多くの神話や沢山の別伝も記されています。同時期に編纂された古事記と「記紀神話」とも呼ばれていますが、細部を比較すると、両者には大きく異なる部分があります。本講座では、その相違についても比較しながら考察してゆきます。



11 「古事記」から読み解く日本神話の世界 (続)

【講師】河田 千代乃 (神戸女子大学名誉教授)

【期間】7/5・19、8/30、9/6 (休講日: 8/2・16) 第1・3・5水曜 4回

【時間】10:30～12:00 【定員】60名 【受講料】5,720円

古事記を通して、日本人の原点、原風景を読み解いていきましょう。遠き祖先たちの生きた大地、信仰した神々の姿などから、現代に生きる私たちへ伝えたいことは何かを考えてみませんか。「古事記」「日本書紀」といった中央神話だけでなく、各地方に伝わる民間話なども見ていきます。



12 「おとなの食育講座」

～夏の特別編-シニア世代の猛暑対策～

【講師】野口 知恵 (管理栄養士 野菜ソムリエ上級7年)

【期間】7/13・20・27 木曜日 3回

【時間】10:30～12:00 【定員】25名

【受講料】6,600円 (教材費込)



夏は気温が高く、基礎代謝が上がると言われている方も多いと思いますが、体温を上げる必要がないため、基礎代謝は落ちてしまいます。更に加齢に伴い代謝は低下するので、シニア世代は要注意です。そんな夏だからこそ取り入れたい食生活のポイントをお話します。

- ①夏バテ対策—足つりと熱中症の関係
- ②夏冷え知らず!—スパイスの活用
- ③認知症予防に効果的な食事—夏の簡単レシピ



【健康（体操）講座】

13 14 すこやか健康太極拳

13 【講師】竹本 由美（橋名時 師範）

14 【講師】野之上 操

（神戸女子大学非常勤講師 橋名時 師範）

【期間】6/28～9/13 水曜日 8回

【期間】6/30～9/15 金曜日 8回

（休講日：8/2～8/23）

（休講日：8/4～8/25）

【時間】10：30～12：00 【定員】14名

【時間】14：00～15：30 【定員】14名

【受講料】10,560円

【受講料】10,560円

楊名時太極拳は、ゆるやかに静かに体を動かし、心もゆったり、呼吸もゆったりとした健康太極拳です。

初心者の方でも安心してご参加いただけます。

※動きやすい服装と靴底の低いシューズで

ご受講ください。



15 16 ピラティス

【講師】林 寛子（PILATES SCHOOL BUNGA インストラクター）

【期間】6/29～9/21 木曜日 9回（休講日：8/3～8/24）

【時間】15：10～14：40

【定員】各8名

16 15：00～16：30

【受講料】14,850円



ピラティスはリハビリ用に開発されたエクササイズです。体のインナーマッスルを使いコアを鍛えます。独自の呼吸法と正しい姿勢によりゆがみの改善などに効果が期待できます。

ひとりひとりの身体をみながら指導をしているので、

初めての方でも大丈夫です。（女性限定講座）



17 クラシックバレエ【初級】

【講師】文山 絵真（BALLET STUDIO SORA 講師 ダンサー）

【期間】6/30～9/15 金曜日 8回（休講日：8/4～8/25）

【時間】9：30～11：00

【定員】12名

【受講料】10,560円



バレエ音楽にあわせて身体を動かし、運動不足の解消と健康な美しい身体づくりをめざします。少しバレエ教室でやったことがある方や、幼少時にやっていた方など社会人女性を対象とするクラスです。

（女性限定講座）



18 クラシックバレエ【シニア入門】

【講師】文山 絵真（BALLET STUDIO SORA 講師 ダンサー）

【期間】6/30～9/15 金曜日 8回（休講日：8/4～8/25）

【時間】11：15～12：25

【定員】8名

【受講料】10,560円



バレエの基礎を中心としたシニア世代のための少人数クラスです。無理なくゆったりとしたバレエの動きと、音楽にのせてからだを整えましょう。体幹を鍛えることで、姿勢もよくなり、体力の低下を感じている方におすすめです。（女性限定講座）



19 20 機能改善トレーニング&ストレッチ

【講師】水王 智子（フィットネスインストラクター）

【期間・時間】 【定員】各14名 【受講料】11,880円

19 6/27～9/19 火曜日 10：30～12：00 9回（休講日：8/1～8/22）

20 6/28～9/20 水曜日 14：00～15：30 9回（休講日：8/2～8/23）

各関節機能に基づいたトレーニング・ストレッチを指導します。外出自粛などで運動不足により肩・腰・膝に違和感をお持ちの方におすすめです。椅子に座ったまま、又はマットの上でボールやタオルを使い、凝り固まった筋肉に意識を向けていきます。体力・筋力の低下を感じている方のための講座です。一生歩ける体づくりをしましょう。



21 ジャイロキネシス

【講師】桑野 聖子（ジャイロキネシス(R)認定トレーナー）

【期間】6/27～9/12 火曜日 6回（休講日：7/18・25、8/1～8/22）

【時間】13：30～15：00

【定員】14名

【受講料】7,920円

ジャイロキネシスは元バレエダンサーが考案した運動です。呼吸・リズム・流れるような動きが特徴で、バレエ・太極拳・水泳などをベースにした動きにより、背骨や筋肉を本来の位置に整えしなやかなカラダづくりを目指してゆきます。姿勢改善、腰痛・肩こりの軽減、運動不足の解消に役立ちます。

（女性限定講座）



お申込み方法

1 電話・窓口にて申込み

お申込みは電話又は窓口にて受け付けいたします。

*ご継続の方も申し込みは必要です！

受付で申込みをされる方にお願いいたします。

・受講されている講座の開講前後のお時間でお願いします。

・混雑している時は、時間をずらしてお越しいただくか、振込みでお願い致します。

受講料の振込み

お申込み日より7日以内に最寄の郵便局から下記の指定口座にお振込みください。

口座番号：**00980-4-185703**

ガッコウホウジツ ユキヨシガクエン

加入者名：**学校法人 行吉学園**

※他金融機関から振込される場合

【店名】〇九九(ゼロキョウキョウ)

【店番】099 【口座番号】当座 0185703

申込
受付

5月26日(金)～6月22日(木)

申込み完了

ご入金確認後、順次受講証を発送します。

●10日位かかることもあります。

●キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。

●開講日以降のキャンセルは、原則として受講料の返金はできません。

●個人情報（講座募集以外には）は使用しません。

●引き続き換気に心掛けて行きます。そのため室内でも暑いと感じることもございます。上着の着脱などで調節してください。

●原則、マスクの着用は個人の判断となります。但し、基礎疾患をお持ちの方はマスク着用を推奨します。

●咳エチケットにご協力をお願い致します。

TEL:078-231-1060

受付時間：月～金（祝日除く）9：30～16：30