



オープンカレッジ 春期講座

発行/学校法人行吉学園

お問い合わせ・お申し込み先

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

おすすめ講座

※受講料は消費税込みの金額です。

13 浄瑠璃 「阿弥陀の胸割」を読む

【講師】 阪口 弘之 (神戸女子大学名誉教授 文学博士)
期間 4/22,5/13・27,6/10・24,7/8 第2・4月曜日 定員 10名
時間 13:00~14:30 回数 6回 受講料 9,900円

古浄瑠璃の最古の作品のひとつ。昔、天竺で長男の息子の業病を治すため、娘が生き胆を差し出すが、孝心に感じた阿弥陀が身代わりになったという物語。操り芝居最古の作品のひとつ。読みやすいので、はじめての方にもおすすめです。



『阿弥陀胸割』より

14 日本と世界の民話～物語の背景から読み解く～

【講師】 川森 博司 (神戸女子大学教授 文学博士)
期間 4/24,5/8・22,6/12・26 第2・4水曜日 定員 30名
時間 10:30~12:00 回数 5回 受講料 7,150円

「桃太郎」「鶴女房」などの日本の民話と『グリム童話』をはじめとする世界の民話を比較しながら、その歴史的・文化的背景を考えていきます。人類の文化に共通する部分とそれぞれの文化に固有の部分の両方を味わいながら、その奥にある人生の不思議に迫りたいと思います。



16 古典文学に親しむ 「風土記を読む」播磨国風土記

【講師】 河田 千代乃 (神戸女子大学名誉教授)
期間 4/3・17,5/15,6/5 第1・3水曜日 定員 60名
時間 10:30~12:00 回数 4回 受講料 5,720円

「風土記」を通して、日本人の原点、原風景を探ります。中央神話にはみられない神々や人々の姿が生き生きと描かれています。今回は「播磨国風土記」を読みます。現存する風土記の神話のなかでも、最も古層の伝承が多く、神々の愛憎が、人間社会さながらに生き生きと語られています。



17 紫式部の物語とその時代を考える

【講師】 廣田 収 (同志社大学名誉教授 博士(国文学))
期間 4/26,5/10・24,6/14・28,7/12 第2・4金曜日 定員 30名
時間 13:30~15:00 回数 6回 受講料 8,580円

平安時代中期『源氏物語』の作者として知られている紫式部は、突然夫を失い茫然としていた頃、藤原道長から要請を受け、中宮付きの女房となります。紫式部の物語や和歌を通して、彼女が身分社会と宗教社会のなかで、なにに苦しみ、どのように生きていたかを追いかけてみたいと思います。



18 仏教の經典文学を読む～『維摩経』の世界～

【講師】 狩野 恭 (神戸女子大学名誉教授 文学博士)
期間 4/17,5/15,6/5・19,7/3・17 第1・3水曜日 定員 40名
時間 13:30~15:00 回数 6回 受講料 8,580円

仏教の經典と言えば難しそうに感じますが、經典文学といわれる「物語のようなお話」になっているものも少なくありません。そのひとつ、<さとりの真髓を伝える最高傑作『維摩経』を、用語を一つ一つ丁寧に解説しながら「仏教入門書」として読んでみましょう。



比叡山延暦寺の維摩居士坐像

21 “生きている”地球の仕組みⅣ【地学】

【講師】 波田 重熙 (神戸女子大学名誉教授 理学博士)
期間 4/16,5/7・21,6/4・18 第1・3火曜日 定員 30名
時間 14:00~15:30 回数 5回 受講料 7,150円

誕生以来、変化を続けている“生きている”地球の仕組みについていくシリーズです。今回は、大気圏と海洋圏について、お互いに物質やエネルギーのやり取りをしながら運動している様子を見ることにします。①太陽放射と地球 ②海洋の構造と海水の運動 ③大気の構造と大気の運動 ④大気と海洋の相互作用 ⑤太平洋と日本海



22 「おとなの食育講座」Ver.8 ～しっかり食べてほしい栄養素と食術～

【講師】 野口 知恵 (管理栄養士 野菜ソムリエ上級プロ)
期間 5/23・30,6/6・13・20 木曜日 定員 25名
時間 13:30~15:00 回数 5回 受講料 10,000円 (教材費込)

年を重ねると食べる量が減り、飲む量が増える傾向があります。低栄養がもたらすからだへの影響は大きく、将来への不安要素となります。しっかり食べることは未来への投資です。①体格からみるバランスのいい食事とは? ②最強の栄養素たんぱく質の取り入れ方 ③骨を強く!カルシウムの摂取方法 ④血糖コントロール ⑤缶詰や惣菜を簡単健康アレンジ



23 東洋医学の基礎知識【体質】～自分の体質について考える～

【講師】 永藤 香代子 (神戸中医美容学院理事長)
期間 4/15・22,5/13・20・27 月曜日 定員 25名
時間 12:45~14:15 回数 5回 受講料 8,250円 (参考書別 2,750円)

体質を理解するには本来東洋医学の基礎知識が必要です。本講座では、その基礎がどの様に体質に関係しているのか、又それぞれ8タイプの体質の原因と改善法を学びます。不調の原因は自分の体質を知らないことかもしれません。①東洋医学の基本 ②陰陽理論と体質の関係 ③五行理論と体質の関係 ④気・血・水と体質の関係 ⑤体質別の対策法



24 【二十四節気】春夏に多い症状別養生法

【講師】 永藤 香代子 (神戸中医美容学院理事長)
期間 4/15・22,5/13・20・27 月曜日 定員 25名
時間 14:30~16:00 回数 5回 受講料 8,250円 (参考書別 2,750円)

健康に気を付けているのに、なんとなく調子が良くないと不安を感じている方。今の健康法にプラス、季節に合わせた東洋医学の健康法を取り入れてみませんか。症状の原因と対策法を知ることができ、予防にもつながります。楽しく学んで心と身体のバランスを整えましょう。①デトックス ②肩こり ③目の疲れ ④むくみ ⑤不眠



25 経絡ハンドセラピスト養成講座

【講師】 永藤 香代子 他 (神戸中医美容学院理事長)
期間 4/15・22,5/13・20・27 月曜日 定員 10名
時間 10:30~11:30 回数 5回 受講料 29,700円 (受講料、テキスト代、検定料、認定料、消費税含)

東洋医学をベースにした肘から手の先まで経絡とツボを使った本格的なハンドトリートメントの技術を習得できる資格認定講座です。(北京中医薬大学監修) 経絡とリンパの違いについても学んでいきます。※漢方・鍼灸などWHOで「伝統医療」に認定されました。



39 趣味の絵画教室～水彩・油彩～

【講師】 林 孝三 (神戸女子短期大学名誉教授)
期間 5/9~6/27 木曜日 定員 14名
時間 10:00~11:30 回数 8回 受講料 16,200円 (材料費3,000円込)

透明水彩・不透明水彩(グワッシュ)・油彩など好きな画材を使って描きます。またコラージュ作品にも挑戦してみよう。色々な表現方法を体験してみてください。構図のとり方、筆の使い方など指導いたします。はじめての方大歓迎!



受講生作品

43 将棋で脳活!しませんか【入門】

【講師】 高寺 美穂子 (日本将棋連盟公認将棋指導員)
期間 4/10,5/8,6/12,7/10,9/11 第2水曜日(第4水曜日クラブ活動)
時間 13:00~15:00 定員 20名 回数 5回 受講料 8,250円

将棋ははじめてという方のための将棋講座です。駒の並べ方や動かかし方から学び、毎回対戦していきます。将棋は脳を活性化しコミュニケーション力も上がるので、シニア世代の脳トレにも推奨されています。第4水曜日はクラブ活動日として皆さんで対戦します。将棋に興味のある方や脳活したいという方は是非ご参加ください。※男女は問いません。

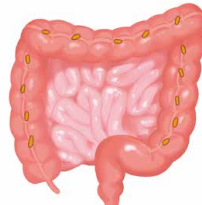


44 あなたの健康シリーズ◎「シニア世代の腸活」～老いの原因は腸にあった～

【講師】 梶原 苗美 (神戸女子大学名誉教授 医学博士)
期間 5/8・22,6/12・26 第2・4水曜日 定員 40名
時間 13:30~15:00 回数 4回 受講料 5,720円

腸は最大の消化吸収器官であり免疫器官でもあるが、「第2の脳」と言われるほど多くの機能を持っています。昔からお腹を冷やすことは万病のもととされているが、その理由が近年の研究で科学的に明らかになってきて、加齢とともに起こる生理的变化、衰えもまた、その多くの原因が腸に由来することも分かってきました。そこで、本講座ではシニア世代の健康維持のための腸活の重要性と日々の食生活から「健康長者」をめざす方法を考えましょう。①腸の重要性:体中の免疫の60~70%は腸にある! ②腸と免疫:「第2の脳」腸!大腸と小腸の役割の違い ③腸内細菌と食事:臓器としての腸内細菌叢と「老い」 ④食べ物で最強の腸活!

腸活で健康!



受講・申込みに際して

- 原則、マスクの着用は個人の判断となります。ただし、基礎疾患をお持ちの方は教室内でのマスク着用を推奨いたします。
●発熱、咳、のどの痛み、ひどい倦怠感など、普段とは違う症状がある場合は講座への出席はお控えください。
●教室内の窓や、出入口を少し開放するなど、出来るだけ換気に注意して実施いたします。上着の着脱で調整してください。
●いったん納入された受講料は、原則として、講座開講日以降は当オープンカレッジの都合や判断で開講を中止するなどの理由以外ではお返しできません。
●申込みが少ない場合は開講しないことがあります。
●講師のやむを得ない都合や天災等により休講になった場合は、後日補講をいたします。
●原則として録音・撮影はお断りしています。
●車での来学は駐車場が限られていますので、ご遠慮ください。近くに有料パーキングあり。ただし、やむを得ない事情がある方はご相談ください。

お申し込み方法

ホームページはこちらで 神戸女子大学 検索 地域連携 オープンカレッジ

1 電話申込み

お申込みは電話のみで受け付けいたします。 ※各講座先着順

神戸女子大学教育センター「オープンカレッジ」係 078-231-1060

受付時間 月~金曜日 9:30~17:00

希望講座名・講座No.・住所・氏名・電話番号

※本学卒業生には特典がありますので、お申し出ください。

2 受講料の振込み

電話でのお申込み日より、10日以内に最寄りの郵便局から下記の指定口座に受講料をお振込みください。

口座番号: 00980-4-185703

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(ゼロキユウキユウ)

【店番】099 【口座番号】当座0185703

●振込手数料はご負担ください。●講座申込者の名前で振込みください。

3 申込み完了

ご入金のご確認ができ次第、順次受講証(はがき)をお送りします。

- 10日程度かかります。
●キャンセルの場合は必ずご連絡ください。
●受講料お振込み後、申込み期間内に受講をキャンセルされた場合は、手数料を差し引き受講料は返金いたします。
●開講日以降のキャンセルについては、原則として受講料の返金はできません。
●お申込みいただいた個人情報は、講座募集以外には使用しません。

申込受付 2月26日(月)~3月22日(金)

※土日祝日を除く ※講座によっては申込み期間後でも受講可能な講座もございます。お問い合わせください。

交通アクセスマップ



JR・阪急・阪神・地下鉄三宮駅より徒歩10分 生田神下のすぐ北側

No.	講座名	講師	講座概要	期間	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)
1	Beginner to Intermediate English	初級C Anne Tanahashi	「昔学んだ英語もすっかり忘れてしまった」、「英語を話す機会がないからすぐ出てこない」という人達の為のクラスです。英語が「分かる・使える」ようになるお手伝いをします。	4/8~7/1	月	10:30~12:00	11	12	24,200円
2	ニュースから学ぶ 大人のための英会話	中級B Anne Tanahashi	Come and enjoy talking about what is going on in Japan and the world in English. In class we will read and discuss short newspaper articles. You will be able to improve your English.	4/5~6/28	金	13:30~15:00	12	12	26,400円
3	おとなのための基礎英会話	初級A 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。	4/10~6/19	水	10:40~12:10	10	12	22,000円
4	おとなのための基礎英会話	初級B 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。	4/10~6/19	水	13:00~14:30	10	12	22,000円
5	Brush up English	中級A 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. So join us and brush up your English!	4/9~6/18	火	10:40~12:10	10	12	22,000円
6	フランス語	初級B 松田 浩則	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、旅行や日常生活など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のフランス文化についても楽しく学んでいきます。(テキスト代別添)	4/10~6/19	水	11:00~12:30	10	12	22,000円
7	イタリア語会話	初級A Cristian Cicogna	イタリア語を学んだことがある方のためのクラスです。日常生活又は旅先で使える表現を学びます。それらの表現から文法も楽しく学習しましょう。	4/9~6/18	火	10:30~12:00	10	12	22,000円
8	イタリア語会話	中級A 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話題も取り入れ楽しく学びましょう。	4/12~6/21	金	13:00~14:30	10	12	22,000円
9	イタリア語会話	中級C Cristian Cicogna	イタリアの文化や時事的話題を取り入れ、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。パルにいるような雰囲気でお話を楽しみましょう。	4/11~6/20	木	11:00~12:30	10	12	22,000円
10	使える!韓国語会話	初級B 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。	4/10~6/19	水	13:00~14:30	10	12	22,000円

※受講料は消費税込みの金額です。 ※5名未満は不開講となります。 ※語学のレベルについては、お問い合わせください。

健康・教養講座

11 12 古文書を読み解く~江戸時代の暮らし~

[講師] 今井 修平 (神戸女子大学名誉教授)

期間 4/15、5/20、6/3・17、7/1・29 第1・3・5月曜日

11【初級】 12【中級】

時間 10:30~12:00 時間 13:00~14:30

定員 20名 回数 6回 定員 20名 回数 6回

受講料 8,580円 受講料 8,580円

本講座は、古文書を読み解く練習をしながら、同時に江戸時代について楽しく学習することを目的としています。実物の古文書を読み、その時代背景はどうだったのか探りましょう。歴史に興味のある方におすすめの講座です。

15 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 4/12・26、5/10・24、6/14 第2・4金曜日 定員 60名

時間 10:30~12:00 回数 5回 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。

19 実作講座『詩人をめざす』

[講師] 倉橋 健一 (詩人 文芸評論家) たかとう 匡子 (詩人)

期間 4/15、5/20、6/3・17、7/1 第1・3月曜日 定員 20名

時間 14:00~16:00 回数 5回 受講料 9,900円

朝日新聞で「詩集を読む」のコラムを15年にわたって担当した倉橋健一と小野十三郎賞受賞詩人のたかとう匡子が小グループに分けて参加者一人一人の個性を生かした詩の書き方を支援する講座です。 ※毎回、作品を提出していただきます。

20 イギリス文学講座 ジェイン・オースティンの世界II『エマ』④

[講師] 湯谷 和女 (神戸女子大学名誉教授 文学博士)

期間 4/16、5/7・21、6/4・18、7/2 第1・3火曜日 定員 20名

時間 13:30~15:00 回数 6回 受講料 8,580円

これまでに学んできたジェイン・オースティンの『エマ』の最終部を引き続き読み解くとともに、この円熟期の最高傑作で、オースティンが描き出した「英国性」とは何か、英国人が大切にしているものとは何かを掘り起こします。

26 27 心に伝わる朗読

[講師] 内海 道子 (元民放アナウンサー)

26【入門】第2木曜日 27【初級】第2・4木曜日

期間 4/11、5/9、6/13、7/11 期間 4/11・25、5/9・23、6/13・27、7/11・25

時間 13:00~14:30 時間 10:30~12:00

定員 14名 回数 4回 定員 12名 回数 8回

受講料 8,800円 受講料 17,600円

日本語の発音・発声を学びます。相手の心に届く声を育てましょう。正しい呼吸法や発音、アクセントの基本を身につけることで黙読では味わえない日本語の美しい響きを感じることが出来ます。

28 クラシックバレエ(シニア入門)(45分クラス)

[講師] 文山 絵真 (BALLET STUDIO SORA 講師 ダンサー)

期間 4/8~6/17月曜日 時間 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45

定員 各8名 回数 9回 受講料 9,900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で音楽に合わ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や日頃運動をされていない方が始めるのにおすすめです。(女性限定講座)

29 クラシックバレエ(シニア入門)(70分クラス)

[講師] 文山 絵真 (BALLET STUDIO SORA 講師 ダンサー)

期間 4/12~6/21 金曜日 定員 10名

時間 11:15~12:25 回数 10回 受講料 14,300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で音楽に合わ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)

30 クラシックバレエ(初級)(90分クラス)

[講師] 文山 絵真 (BALLET STUDIO SORA 講師 ダンサー)

期間 4/12~6/21 金曜日 定員 14名

時間 9:30~11:00 回数 10回 受講料 14,300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)

31 32 ピラティス

[講師] 林 寛子 (PILATES SCHOOL BUNGA インストラクター)

期間 4/11~6/20 木曜日 定員 各10名 回数 10回

時間 31 13:10~14:40 32 15:00~16:30 受講料 16,500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あるとされています。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)

33 ジャイロキネシスで整えよう!

[講師] 桑野 聖子 (ジャイロキネシス(R)認定トレーナー)

期間 4/9~6/18 火曜日 定員 15名

時間 13:30~15:00 回数 10回 受講料 14,300円

ジャイロキネシスはケガからのリハビリテーションのために開発されているため、体に負担をかけることなく、全身のバランスを整え、体幹を鍛えることができます。基本的には椅子やマットに座り、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)

34 35 すこやか健康太極拳

34 [講師] 竹本 由美 (楊名時師範) 35 [講師] 野之上 操 (神戸女子大学非常勤講師 楊名時師範)

期間 4/3~6/12 水曜日 期間 4/5~6/14 金曜日

時間 10:30~12:00 時間 14:00~15:30

定員 15名 回数 10回 定員 15名 回数 10回

受講料 14,300円 受講料 14,300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。

36 37 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)

36 期間 4/9~6/18 火曜日 37 期間 4/10~6/19 水曜日

時間 10:30~12:00 時間 14:00~15:30

定員 15名 回数 10回 定員 15名 回数 10回

受講料 14,300円 受講料 14,300円

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。運動不足で肩・腰・膝に違和感をお持ちの方におすすめです。椅子やマットの上でボールなどを使い、凝り固まった筋肉を動かしていきます。体力の低下を感じている方のための講座です。

38 姿勢健康法 ミツヴァ・テクニック

[講師] 坪田 ちひろ (ミツヴァ・テクニック認定教師 理学療法士)

期間 4/22、5/13・27、6/10・24、7/8・22 第2・4月曜日 定員 15名

時間 13:00~14:30 回数 7回 受講料 10,010円

ミツヴァ・テクニックは体を正常な動きにする改善エクササイズです。立つ・座る・歩くといった日常の動作やゆったりとした体操を通して、自身の癖や身体の使い方を直し、合理的にからだを動かす事を学びます。身体を痛めた方や激しい運動が苦手な方のための講座です。

40 はじめての草木染め(入門)

[講師] 久保 真理 (染織造形作家)

期間 5/23・30、6/6・13・20 木曜日 定員 10名

時間 13:00~16:00 回数 5回 受講料 14,850円

※初回のみ13:00~14:30 (材料費一部含)

春夏の野菜や植物を使って染めを体験しましょう。染色がはじめての方が、ご家庭のキッチンで出来る方法を学びます。今年の春から初夏の自然の色を染めてみませんか。

※材料費(生地代)を別途いただきます。目安は3,000円位。初回に話し合いのうえ決定します。(但し、製作物によって異なります) ※実習時の終了時間は実習工程の都合で前後します。

41 42 大人のための書道『はじめてのかな』

[講師] 加藤 昌子 (正筆会参事 日展会長)

期間 4/9・23、5/14・28、6/11・25、7/9・23、9/10

曜日 第2・4火曜日 時間 41 13:00~14:30 42 14:45~16:15

定員 各10名 回数 9回 受講料 17,820円

いつから筆で字を書いていますか?『筆できれいな文字がすらすらと書けたら』と思ったことはありませんか?はじめての方やもう一度から学びたいという方のための講座です。丁寧に個別指導いたします。