

神戸女子大学オープンカレッジ 冬期講座

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

2026 冬号

※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	曜 日	時 間	回 数	定 員	受講料
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。	1/19～3/16 (予備日: 3/23)	月	10:30～12:00	8回	12名	17,600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.	1/9～3/6 (予備日: 3/13)	金	13:30～15:00	9回	12名	19,800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。	1/7～3/11 (予備日: 3/18)	水	10:40～12:10	9回	12名	19,800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。	1/7～3/11 (予備日: 3/18)	水	13:00～14:30	9回	12名	19,800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!	1/13～3/10 (予備日: 3/17)	火	10:40～12:10	9回	12名	19,800円
6	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。日常生活又は旅行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。流暢な日本語で説明します。	1/13～3/10 (予備日: 3/17)	火	10:30～12:00	9回	12名	19,800円
7	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な話題も取り入れ楽しく学びましょう。	1/9～3/6 (予備日: 3/13)	金	13:00～14:30	9回	12名	19,800円
8	イタリア語会話	【中級C】 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。パールのいるような雰囲気でお話を楽しみましょう。	1/15～3/12 (予備日: 3/19)	木	10:30～12:00	9回	12名	19,800円
9	使える! 韓国語会話	【初級B】 黄 晶 禧	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。	1/7～3/11 休講: 2/25 (予備日: 3/18)	水	13:30～15:00	8回	12名	17,600円

10 ばけぱけワールド～小泉八雲と怪談の世界～

【講師】川森 博司 (神戸女子大学教授 文学博士)

【期間】1/28、2/25、3/11 (予備日: 3/25)

水曜日 【回数】3回 【定員】30名

【時間】10:30～12:00 【受講料】4,290円

小泉八雲は日本文化の核にあるものを怪談の形をとって表現しようとした。この講座では「雪女」や「耳なし芳一」などの代表作を取り上げながら、その時代背景と合わせて八雲の文学の魅力に迫ります。

小泉八雲



11 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】1/9・23、2/13・27、3/13 (予備日: 3/27)

第2・4金曜日 【回数】5回 【定員】60名

【時間】10:30～12:00 【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。天地の始まりから脱きおこし、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。その相違についても比較しながら考察してゆきます。



12 古典文学に親しむ

「風土記を読む」 出雲國風土記Ⅱ

【講師】河田 千代乃 (神戸女子大学名誉教授)

【期間】1/21、2/4・18、3/4 (予備日: 3/18)

第1・3水曜日 【回数】4回 【定員】60名

【時間】10:30～12:00 【受講料】5,720円

出雲國風土記は733年(天平5)に完成した、ほぼ完本形で今日に伝わる唯一の「風土記」です。国引き神話など個性豊かな神話だけでなく、古代社会の実像を探るうえで貴重な情報が含まれています。出雲國風土記にのみ登場する神も多く、人間社会さながらに神々の愛憎が生き生きと語られています。



13 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】1/19、2/2・16、3/2・16 (予備日: 3/30)

第1・3火曜日 【回数】5回 【定員】20名

【時間】14:00～16:00 【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。



倉橋 健一著

たかとう 匡子著

14 俳句と日本の四季

【講師】山田 佳乃 (俳人「円虹」主宰)

【期間】1/27、2/24、3/24

火曜日 【回数】3回 【定員】15名

【時間】13:00～15:00 【受講料】5,940円

どの季節にも魅力的な季節がたくさんあります。五七五のたった十七音のなかに様々な情景や想いを表現する俳句を詠んでみましょう。実作と句会形式での指導で自選や互選などが身につきます。また添削により俳句のコツを学びます。皆さんも基本から学んでみませんか。



15 イギリス文学講座 ジェイン・オースティンの世界Ⅳ 『説得 (Persuasion)』

【講師】湯谷 和女 (神戸女子大学名誉教授 文学博士)

【期間】1/20、2/3・17、3/3 (予備日: 3/17)

第1・3火曜日 【回数】4回 【定員】20名

【時間】13:30～15:00 【受講料】5,720円

『説得』はオースティンが書いた六篇の作品の中で、もっとも落ち着いた作品です。ヒロインのアン・エリオットが作者の描いたヒロインのなかでも、二十七歳というもっとも高齢であることと関係しています。他の作品と同じくテーマは「恋と結婚」ですが、娘盛りを過ぎたヒロインの心情に迫ります。また作中から読み取れる19世紀初頭のイギリスの社会事情にも目を向けましょう。



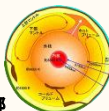
16 “進化する” 地球Ⅲ【地学】

【講師】波田 重熙（神戸女子大学名誉教授 理学博士）
【期間】1/20、2/3・17、3/3（予備日：3/17）
第1・3火曜日 【回数】4回 【定員】30名
【時間】14：00～15：30 【受講料】5,720円

今回のテーマは、地球の基本的な仕組みであるプレートテクトニクスとマントル対流について考え、最後に地球の仕組みがいかにうまくできているかについてまとめます。地球全体について理解が深まるよう、わかりやすくお話しします。

- ①プレートテクトニクスについて考える（1）
- ②プレートテクトニクスについて考える（2）
- ③マントル対流について考える
- ④地球の仕組みについてまとめ

地球の内部



17 仏教入門Ⅲ

～大乘仏教の思想とその発展～

【講師】狩野 恭（神戸女子大学名誉教授 文学博士）
【期間】1/7・21、2/4・18、3/18（予備日：3/25）
休講：3/4 第1・3水曜日【回数】5回【定員】30名
【時間】13：30～15：00 【受講料】7,150円

北インドで広がった仏教は次第にインド全体に広がりました。その過程で、僧院における保守的な考え方への反発から大乘仏教が生まれます。般若経典群が生まれ、龍樹、世親などの新たな思想家もあらわれます。今回は、具体的にいくつかの大乘経典をとりあげ、大乘仏教思想の核心にせまります。また、＜仏像豆知識＞もお話しします。

比叡山延暦寺の観音居士像



18 「おとなの食育講座」Ver. 13

～「温活×腸活」で免疫力UP 作戦！～

【講師】野口 知恵（管理栄養士 野菜ソムリエ上級プロ）
【期間】2/19・26、3/5（予備日：3/12）
木曜日 【回数】3回 【定員】25名
【時間】13：30～15：00 【受講料】6,600円
(教材費込)

温活とは体を内側から温めて代謝を上げ、冷えや不調を予防・改善する健康法です。冷えは万病のもとと言われるように体調不良の引き金になります。体温が1℃下がると免疫力が30%下がると言われています。腸活とあわせて効果をUPさせましょう。

- ①基礎代謝を上げる
- 体を温める食材と冷やす食材 -
- ②腸子を整えるミネラル
- ③腸活で免疫力UP！



19 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】1/22～2/26（予備日：3/5）
木曜日 【回数】6回 【定員】14名
【時間】10：00～11：30 【受講料】12,300円
(教材費2,400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ましょう。色々な表現方法を体験してください。構図のとり方、筆の使い方など指導いたします。

- *画材一式、筆記用具、スケッチブックなど各自でご持参ください。

受講生作品



20 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】1/19～3/16（予備日：3/23）
月曜日 【回数】8回 【定員】各8名
【時間】①10：00～10：45 【受講料】8,800円
②11：00～11：45

バレエの基礎を中心としたシニア世代のためのエクササイズ。無理なくゆったりとしたバレエの動きで身体を整えます。脚力・体幹を鍛えることで、姿勢もよくなり、体力アップにつながります。バレエバーを持って行うので初めての方でも無理なく始められます。

(女性限定講座)



21 22 クラシックバレエ【シニア入門】【初級】

【講師】文山 絵真（BALLET STUDIO SORA 講師 ダンサー）
【期間】1/9～3/6（予備日：3/13） 金曜日
【回数】9回 【定員】21 10名 22 14名
【時間】21 11：15～12：25 【受講料】12,870円
22 9：30～11：00

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。今までに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の経験者を対象としたクラスです。

(女性限定講座)



23 24 機能改善トレーニング&ストレッチ

【講師】水王 智子（フィットネスイストラクター）
【期間・曜日・時間】 【回数】10回
23 1/13～3/17（予備日：3/24） 火 10：30～12：00
24 1/7～3/18（予備日：3/25） 水 14：00～15：30
【定員】各15名 【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。

25 26 すこやか健康太極拳

【定員】各15名 【回数】9回 【受講料】12,870円
25 【講師】竹本 由美 26 【講師】野之上 操（橋名時師範）
（橋名時師範）（神戸女子大学非常勤講師）
【期間】1/7～3/11 水 【期間】1/9～3/6 金
（予備日：3/25） （予備日：3/13）
【時間】10：30～12：00 【時間】14：00～15：30

橋名時太極拳は、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をご用意してください。



27 28 ピラティス

【講師】林 寛子（PILATES SCHOOL BUNGA インストラクター）
【期間】1/8～3/12（予備日：3/19）
木曜日 【回数】10回 【定員】各10名
【時間】27 13：10～14：40 【受講料】16,500円
28 15：00～16：30

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言われています。

初めての方でも大丈夫です。

(女性限定講座)



29 30 姿勢健康法 ミツヴァ・テクニク

【講師】坪田 ちひろ（ミツヴァ・テクニク認定教師 理学療法士）
【期間】1/19、2/2・16、3/2・16（予備日：3/30）
第1・3火曜日 【回数】5回 【定員】15名
【時間】29 13：00～14：30 【受講料】7,150円
(入門) 30 14：45～16：15

ミツヴァ・テクニ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をゆったりとした体操を通して、自身の癖や身体の見直し、合理的にからだを動かす事を学びます。激しい運動は苦手な方におすすめの講座です。



31 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】1/13～3/17（予備日：3/24）
火曜日 【回数】10回 【定員】15名
【時間】13：00～14：30 【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、体への負担が少なく、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。

(女性限定講座)



32 ハワイアンフラで体幹を鍛えよう！【入門】

【講師】山縣 尚子（フラインストラクター）
【期間】1/9～3/13（予備日：3/27）
金曜日 【回数】10回 【定員】15名
【時間】10：20～11：50 【受講料】14,300円

フラ(Hula)のゆったりとした動きは全身の筋肉を使います。腰回りを常に動かすので、ウエストの引き締め効果や脚部の筋力向上に効果があるとされています。フラには幸せホルモンの「ドーパミン」を分泌する効果があり、認知症予防にも期待できるそうです。入門クラスなので、年齢・経験がなくても楽しめます。

(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付いたします。
*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します。

- 受講されている講座の開講前後のお時間でお願します。
- 混雑している時は、時間をずらしてお越しいただくか、振込みでお願致します。

2 受講料の振込み

お申込み日より10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

ギャップホウシ ユキヨガクエン

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

11月19日(水)～12月15日(月)

3 申込み完了

ご入金確認後、順次受講証を発送します。

- 2週間程度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。
- 個人情報保護は講座運営以外には使用しません。
- 原則、マスク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の着用を推奨します。室内では上着の着脱で調整して下さい。皆さまのご理解と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) 9:30～17:00