

講座のお申込みについて

お申し込みは随時受付いたします

前期

開講期間 2022年4月～7月

◎1次募集 … 3月15日(火) 17:00まで

◎2次募集 … 3月16日(水)から先着順

後期
I II

開講期間 2022年9月～2023年3月

◎1次募集 … 9月6日(火) 17:00まで

◎2次募集 … 9月7日(水)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。

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 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

新型コロナウイルス感染防止策について

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

- ・ 常時マスクの着用。(マウスガード、フェイスガードは不可)
- ・ 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。
- ・ 休憩時間も一定の距離を! ・ 会員同士の会食はご遠慮ください。
 - ・ 状況により検温を実施する場合がございます。

表紙写真(MSC):松村芳治

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

学びの機会には、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ました。これを機に、オープンカレッジは従来の上甲子園キャンパスから中央キャンパスへと移転し、阪神「鳴尾・武庫川女子大前駅」に直結した「武庫女ステーションキャンパス (MSC)」と、同駅から徒歩 5 分の「学術研究交流館 (IR)」という利便性の良い最新の教育施設を整えました。今年度からは新たに西宮北口キャンパスも加わり、より一層充実した学びの場で総合大学ならではのあらゆる分野の講座を提供してまいります。

なお、昨年度に引き続き、一部の講座は「Zoom」を使用し、オンラインでライブ配信をいたします。遠方にお住まいの方や移動にご不安の方など、ご自身の受講環境に合わせて講座を選択してください。

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 55 講座、資格対策 36 講座を提供しており、会員数は約 800 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人もいるでしょう。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ることを願っております。

2022 年 4 月、オープンカレッジは新たに西宮北口キャンパスで開講します。

従来の IR (学術研究交流館) と MSC (武庫女ステーションキャンパス) に加え、計 3 か所で授業を展開していきます。



IR (学術研究交流館)

+



新 西宮北口キャンパス

+



MSC (武庫女ステーションキャンパス)

IR・MSC 時間割

		月	火	水	木	金	
2 限	10:45 to 12:05	IR	10:30～ 俳句に遊ぶ 山西商平講師 (鳴松会館)	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)	人間学-日本語で異文化体 験- 山崎むつみ講師 (IR-202)	10:00～ 名曲を歌いませんか?基礎コース 大森地塩講師 (IR-101)
			ジャイロキネシス 北島見江講師 (IR-101)		Let's Talk in English 石場真理講師 (IR-301)	こころの科学 河合優年講師 (IR-301)	10:30～12:30 ウォーキング DE 見学 永田隆子講師 (IR-202)
			英語再入門 (初中級) 清水陽子講師 (IR-301)		11:00～12:00 オンライン講座 ロコモ健康体操 永田隆子講師 (Zoomを使用します)	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)
		MSC			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)		
お昼休み (12:05～13:00)							
3 限	13:00 to 14:20	IR	英語再入門 (中級) 清水陽子講師 (IR-202)	12:30～14:30 歌い継ぐ『日本の心の歌』 瀧明知恵子講師 (IR-101)	13:15～ 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 大森地塩講師 (IR-101)
			小筆で源氏物語 西山明美講師 (IR-301)	折々の名句を読む 宇多喜代子講師 (IR-301)			癒しの書道 西山明美講師 (IR-301)
			万葉集を読む 樋口百合子講師 (鳴松会館)	13:30～16:30 人物画を楽しむ 奥野元昭講師 (IR-201)			13:00～14:00 健康姿勢オンライン講座 山田宗司講師 (Zoomを使用します)
		MSC		古文書で読む和歌の世界 樋口百合子講師 (レクチャールーム)	Happy Move 高齢期における健康な体づ くり 北島見江講師 (アネックス I 西)	前期) パリの有名建築を英 語で学んでみよう 後期) 災害について学び備えよう 大坪明講師 (レクチャールーム)	14:00～16:00 花いちりん描く 立岡佐智央講師 (IR-202)
休憩時間 (14:20～14:50) ※一部の講座は除く							
4 限	14:50 to 16:10	IR	症例から学ぶわかりやすい 予防栄養学 福尾恵介講師 (IR-202)	～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)	14:45～16:15 太極拳 谷祝子講師 (IR-101)	～16:00 花いちりん描く 立岡佐智央講師 (IR-202)
			社会思想史入門 足立正樹講師 (IR-301)	哲学カフェ 人生模様 榊形公也講師 (IR-202)	河合隼雄の著書から学ぶ 本多修講師 (IR-202)		体幹エクササイズとスローエアロ 松尾純子講師 (IR-101)
					15:20～16:40 オンライン講座 初めての万葉集 樋口百合子講師 (Zoomを使用します)		後期) 学び直し歴史 丸山健夫講師 (IR-201)
		MSC		ささえあいの心理学 星加博之講師 (レクチャールーム)		前期) テレビ番組で学ぶ 丸山健夫講師 (レクチャールーム)	健康姿勢講座 山田宗司講師 (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)

2 ● MSC = 武庫女ステーションキャンパス (阪神電車 鳴尾・武庫川女子大前駅前)

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 (401)		10:00～ 透明水彩 / グワッシュ (不 透明水彩) 川邊嘉章講師 (401)		皇室の歴史と日本の文化 久禮巨雄講師 (403)
	10:00～ 思い出を描く～色鉛筆・水 彩色鉛筆を楽しむ～ 古野恵美子講師 (402)		「古今和歌集」美の世界 - 和歌を学ぶ - 金曜「書を楽しむ」と連動 講座 樋口百合子講師 (404)		「古今和歌集」美の世界 - 書を楽しむ - 水曜「和歌を学ぶ」と連動 講座 西山明美講師 (404)
お昼休み (12:05～13:00)					
3 限 13:00 to 14:20					初心者のための季語と実作 宇多喜代子講師 (404)
	14:00～16:00 癒しの花いちりん ービギナーコースー 立岡佐智央講師 (401)		13:30～16:00 パステル画を楽しむ 奥野元昭講師 (401)		13:30～16:00 デッサンを楽しむ 奥野元昭講師 (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 ービギナーコースー 立岡佐智央講師 (401)		～16:00 パステル画を楽しむ 奥野元昭講師 (401)		～16:00 デッサンを楽しむ 奥野元昭講師 (401)

| 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		

2022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	場所	講座名	担当講師	開講時間	ページ
国文学		NEW 折々の名句を読む	宇多喜代子	(火) 13:00~	18
	西北	NEW 初心者のための季語と実作	宇多喜代子	(金) 13:00~	13
		日本文学から学ぶ能	梅若基徳	(金) 10:45~	18
		小筆で源氏物語	西山明美	(月) 13:00~	18
	西北	NEW 「古今和歌集」美の世界 -書を楽しむ-	西山明美	(金) 10:45~	14
		癒しの書道	西山明美	(金) 13:00~	19
	鳴松	万葉集を読む	樋口百合子	(月) 13:00~	19
	MSC	古文書で読む和歌の世界	樋口百合子	(火) 13:00~	6
	西北	NEW 「古今和歌集」美の世界 -和歌を学ぶ-	樋口百合子	(水) 10:45~	14
	鳴松	俳句に遊ぶ	山西商平	(月) 10:30~	19
人間学		こころの科学	河合優年	(木) 10:45~	20
		現代に生きる禅	廣田宗玄	(金) 14:50~	20
	MSC	ささえあいの心理学	星加博之	(火) 14:50~	6
		河合隼雄の著書から学ぶ	本多修	(水) 14:50~	20
		哲学カフェ 人生模様	榊形公也	(火) 14:50~	21
		NEW 人間学-日本語で異文化 体験-	山崎むつみ	(木) 10:45~	21
		たのしい合唱	大森地塩	(水) 10:45~	21
芸術		名曲を歌いませんか? (基礎 コース)	大森地塩	(金) 10:00~	22
		名曲を歌いませんか? (発展 コース) A	大森地塩	(金) 12:00~	22
		名曲を歌いませんか? (発展 コース) B	大森地塩	(金) 12:00~	22
		NEW 歌い継ぐ『日本の心の歌』	瀧明知恵子	(火) 12:30~	22
		コーラスの愉しみ	多田秀子	(木) 13:00~	23
	西北	水彩画を楽しむ	川邊嘉章	(月) 10:00~	16
	西北	透明水彩 / グワッシュ (不透明水彩)	川邊嘉章	(水) 10:00~	16
	西北	NEW 癒しの花いちりん ~ビギナーコース~	立岡佐智央	(月) 14:00~	15
		花いちりん描く~探求コース~	立岡佐智央	(金) 14:00~	23
	西北	NEW 思い出を描く~色鉛筆・ 水彩色鉛筆を楽しむ~	古野恵美子	(月) 10:00~	15
		花を描く~水彩を楽しむ~	古野恵美子	(火) 10:00~	23
		人物画を楽しむ	奥野元昭	(火) 13:30~	24
	西北	パステル画を楽しむ	奥野元昭	(水) 13:30~	17
	西北	デッサンを楽しむ	奥野元昭	(金) 13:30~	17

コース	場所	講座名	担当講師	開講時間	ページ
外国語		Let's Talk in English	石場真理	(水) 10:45~	24
		英語再入門 (初中級)	清水陽子	(月) 10:45~	25
		英語再入門 (中級)	清水陽子	(月) 13:00~	25
		旅行英語: 海外旅行が楽しくなる英会話	本城精二	(水) 14:50~	25
		中国語準中級	市成直子	(木) 11:20~	26
生活文化	MSC	前期) パリの有名建築を英語で学んでみよう	大坪明	(木) 13:00~	7
	MSC	後期) 災害について学び、備えよう (ワンコインサービス講座)	大坪明	(木) 13:00~	7
	西北	NEW 皇室の歴史と日本の文化	久禮日雄	(金) 10:45~	13
	MSC	楽しく・ゆっくり・あみもの	山口比呂	(火) 10:45~	7
	MSC	NEW テレビ番組で学ぶ鳴尾・甲子園歴史旅	丸山健夫	(木) 14:50~	8
	MSC	NEW テレビ番組で学ぶ阪神本線歴史旅	丸山健夫	(木) 14:50~	8
		NEW 学び直し歴史 (ナイチンゲール)	丸山健夫	(金) 14:50~	26
	NEW 学び直し歴史 (ペリー)	丸山健夫	(金) 14:50~	26	
健康学		GYROKINESIS (ジャイロキネシス)	北島見江	(月) 10:45~	27
	MSCA I	Happy Move -高齢期における健康な体づくり	北島見江	(水) 13:00~	8
		太極拳	谷祝子	(木) 14:45~	27
	MSCA I	初心者のための社交ダンス	露口宗与志	(木) 10:45~	8
		ウォーキング DE 見学	永田隆子	(金) 10:30~	27
		健康体操	永田隆子	(水) 13:15~	28
		症例から学ぶわかりやすい予防栄養学	福尾恵介	(月) 14:50~	28
		体幹エクササイズとスローエアロ	松尾純子	(金) 14:50~	29
	MSCA I	健康姿勢講座	山田宗司	(金) 14:50~	9
	MSC	きれいで元気になれる食育レッスン	家森幸男	(木) 10:45~	9
現代文明論		社会思想史入門	足立正樹	(月) 14:50~	29
オンライン		オンライン) 初めての万葉集	樋口百合子	(水) 15:20~	10
		オンライン) ロコモ健康体操 (ワンコインサービス講座)	永田隆子	(水) 11:00~	11
		健康姿勢オンライン講座	山田宗司	(金) 13:00~	11

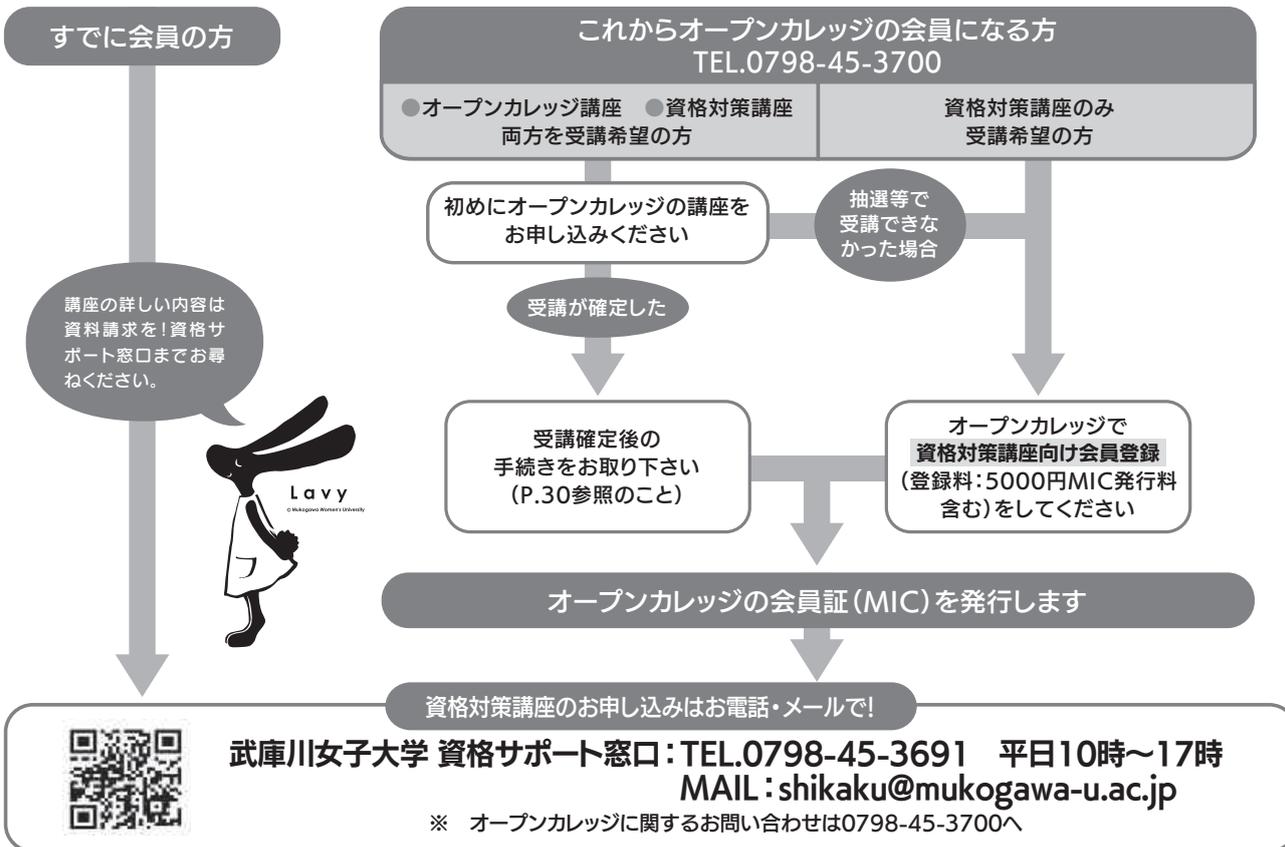
- 西北：西宮北口キャンパス
- MSC：武庫女ステーションキャンパスレクチャールーム
- MSCA I：武庫女ステーションキャンパスウエルネス館アネックス I
- 鳴松：鳴松会館
- 記載なし：IR (学術研究交流館)

スキルアップ&キャリアアップを応援します

『武庫川女子大学 資格対策講座 (WEB受講)』

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！



募集期間	講座名	試験実施時期	視聴期間	動画視聴開始時期	受講料
【前期】	Microsoft Office Specialist Word 2019 講座	毎月	3か月	5月中旬	¥19,200
	Microsoft Office Specialist Excel 2019 講座	毎月	3か月	5月中旬	¥19,200
	秘書検定 準1級 講座 <6月受験>	6月中旬	3か月	4月下旬	¥22,300
	秘書検定 2級 講座 <6月受験>	6月中旬	3か月	4月下旬	¥19,200
	簿記検定 2級 講座 <11月受験>	11月中旬	5か月	6月上旬	¥58,700
	簿記検定 3級 講座 <8月受験>	8月CBT	3か月	5月中旬	¥25,600
	TOEIC® L&R講座 400点コース	毎月	4か月	5月下旬	¥22,300
	TOEIC® L&R講座 500点コース	毎月	4か月	5月下旬	¥22,300
	TOEIC® L&R講座 650点コース	毎月	4か月	6月上旬	¥22,300
TOEIC® L&R講座 800点コース	毎月	4か月	6月上旬	¥22,300	

※L & R means LISTENING AND READING. ※TOEICはエデュケーション・テスト・サービス(ETS)の登録商標です。この印刷物はETSの検討を受けたその承認を得たものではありません。

「武庫川女子大学 資格対策講座」にお申し込みの際 ご注意いただきたいこと

- 夏期、後期、春期は、「資格サポート窓口」Webサイトをご確認ください。
- 受講料には、教材費を含みます。別途、検定試験の受験料が必要です。
- 上記の講座ラインナップは2022年1月19日時点のもので、変更する場合があります。予め、ご了承ください。
- 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。
- 申し込み期間
〈前期〉4/1(金)~4/18(月) / 〈夏期〉7月上旬
〈後期〉9月中旬 / 〈春期〉12月中旬

◎MSC（武庫女ステーションキャンパス）

国文学コース

古文書で読む和歌の世界—楽しく写本をよむ
(火)13:00~14:20 MSCレクチャールーム 20名

■樋口 百合子(久禮)(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: 4/19・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: 9/27 10/4・11・18・25 11/1・8・15・22・29 予備日 12/6・13 16,000円(10回)

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

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)」を終わり、同じ山陽道の国々(備前、備後、安芸の国など)を読んでいきます。おなじみの歌も出て来るでしょう。とにかく始めてみましょう。

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)

講座で用意しますので、必要な方はお申し出下さい。

人間学コース

前期: ささえあいの心理学—カウンセリング基礎講座1—
後期Ⅰ・Ⅱ: ささえあいの心理学—カウンセリング基礎講座2—
(火)14:50~16:10 MSCレクチャールーム 20名

■星加 博之(ほしかひろゆき)
関西大学大学院 非常勤講師
臨床心理士・公認心理師

前期: 4/19・26 5/10・24・31 6/7・21・28 7/12 予備日 7/19・26 14,400円(9回)

後期Ⅰ: 9/27 10/4・11・25 11/1・8・22・29 予備日 12/6・13 12,800円(8回)

後期Ⅱ: 1/17・31 2/7・14・28 予備日 3/7・14 8,000円(5回)

子育てから日常の対人関係にまで幅広く役立つカウンセリングマインド。心理的なしんどさを抱えた方をサポートできるカウンセリング。「ささえあいの心理学—カウンセリング基礎講座1・2—」は一年間かけてカウンセリングの基本をじっくり身につけます。前期、後期Ⅰ、後期Ⅱはそれぞれ独立しており、ご希望の講座をチョイスして受講したいだけでもご理解いただけます。

前期 カウンセリングのABC: カウンセリングマインド、さらにロジャーズの考え方をもとにした傾聴を中心に学びます。精神分析や行動療法なども幅広く身につけられます。日常生活でご活用いただけるよう、理論だけではなく相互に楽しく学ぶ実習の時間をたくさん盛り込んでいます。

後期Ⅰ フォーカシング: ロジャーズの理論から発展したからだの感じを大切にする新しい心理療法です。ジェンドリンが発見したフォーカシングを習得する絶好の機会です。何かよくわからないモヤモヤした気分の中から新しい生き方を発見することができます。

後期Ⅱ イメージ&絵画療法: 絵の上手下手は関係ありません。色鉛筆やクレヨンなどを使って自由に自分を表現すると、新たな自分との出会いがあります。言葉だけでは表現できない豊かな内面に触れることができます。また、不思議なイメージの世界へもご案内いたします。

テキスト:「心のメッセージを聴く」池見 陽 著 講談社現代新書820円(税別) ISBN 4-06-149241-1
(各自ネットや書店でお求めください)

生活文化コース

パリの有名建築を英語で学んでみよう

(木)13:00~14:20 MSCレクチャールーム 20名

■大坪 明 (おおつぼあきら)

武庫川女子大学 特任教授

5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 7/7・14 予備日 7/21・28 16,000円(10回)

花の都パリは、かねてより多くの人々の憧れの街であり、多くの歴史的に有名な建物や建造物があります。それらの古典から現代までのいくつかの建築（エッフェル塔（1889年完成）、ノートルダム寺院（1163～1250年、ゴシック様式）、ルーブル美術館（16世紀以降増改築を繰り返す、ルネサンス様式）、ヴェルサイユ宮殿（1623年のルイ13世の狩猟小屋から歴代王により増改築が繰り返され、1820年にほぼ現在の状態になる、バロック様式）、モンマルトル、サクレクール寺院（1914年完成、ローマ・ビザンチン様式）、サボア邸（1929年完成、近代建築のメルクマールとなったル・コルビュジェの作品）、ポンピドーセンター（1977年完成、現代建築）やパリの街自体の歴史等々）を、簡単な英語で学んでみてはどうでしょうか。既に訪れた方々はおさらいで、また、これから出かけてみようとお考えの方には、若干の知識を仕入れておくために、あるいは英語を思い出してみる意味でも、良い機会になると思います。更に、古典建築から現代建築までの特徴なども併せて解説しますので、建築に関する若干の知識も修得できるでしょう。テキストは、こちらで用意したものをご利用いただきます。ネイティブが読み上げるテキストを聞き、ネイティブの発音にも慣れましょう。

テキスト：プリントを用いる。

生活文化コース

災害について学び、備えよう（ワンコインサービス講座）

(木)13:00~14:20 MSCレクチャールーム 20名

■大坪 明 (おおつぼあきら)

武庫川女子大学 特任教授

10/6・13・20・27 11/10・17・24 12/1 1/19・26 予備日 12/8・15 2/2 5,000円(10回)

近年は、地震をはじめ豪雨や台風等の気象災害によっても、甚大な被害が発生する様になってきています。特に南海・東南海地震については、今後30年以内に70～80%の確率で発生すると、政府の地震調査研究本部では予測しています。そして近年の災害は、かつての被害を基に立てられた防災の処置が、功を奏さない事もある例を示しています。本講座では、地震・津波・台風や洪水等の自然災害の原因及び対処策だけでなく、感染症の広範な流行（パンデミック）などについても、一種の災害と捉え、事例を交えてその原因や対処策を、また人為的に起こされるテロリズムや飛翔体の飛来等の危険性についても学びます。また、私たちは土地に定着して暮らしていますが、地震・洪水・地滑り等の危険性を孕む場所についても、インターネット上で公開されている関連情報を示し、ご自身のお住まいの地域の危険性の有無についての情報の探し方も含めて学ぶ予定にしています。

更に、防災に関わる仕事をしておられる方に、救急救命のための応急処置などの指導を受ける予定にしています。そして暮らしの中で、その様な危険に対する対処を、ご自身で出来る様になっていただくことを期待しています。

テキスト：プリントを用いる。

生活文化コース

楽しく・ゆっくり・あみもの

(火)10:45~12:05 MSCレクチャールーム 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：4/19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28 7/5 予備日 7/12・19 17,600円(11回)

後期Ⅰ：9/27 10/4・11・18・25 11/1・8・15・22・29 予備日 12/6・13 16,000円(10回)

後期Ⅱ：1/17・31 2/7 予備日 2/14・21 4,800円(3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ご一緒に、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。

生活文化コース **新**

テレビ番組で学ぶ鳴尾・甲子園歴史旅
(木)14:50~16:10 MSCレクチャールーム 20名

■丸山 健夫 (まるやまたけお)

歴史研究者
京都大学博士 (農学)

4/21・28 5/12・19・26 6/2

予備日 6/9

9,600円(6回)

甲子園エリアには、深い歴史があります。昭和の初め頃、周辺には、甲子園球場をはじめ、日本一の遊園地「阪神パーク」、鳴尾競馬場、テニスコート百面と1万人収容のセンターコート、飛び込み台もある50mの大プール、2万人を収容する陸上競技場などが立ち並んでいました。甲子園周辺はスポーツとレジャーの王国だったのです。私は、ケーブルテレビ「ベイコム」で、甲子園地区の歴史を深掘した「ジモレキTV」という歴史番組を制作しました。この講義では、5回にわたったそのTV番組を見ながら、甲子園周辺の歴史を解説します。歴史調査のやり方も勉強します。あっと驚く輝かしい歴史を、一緒に楽しく学びましょう。なお、講義ではプリントや資料を配布します。私のホームページは<http://yy.org>です。

生活文化コース **新**

テレビ番組で学ぶ阪神本線歴史旅
(木)14:50~16:10 MSCレクチャールーム 20名

■丸山 健夫 (まるやまたけお)

歴史研究者
京都大学博士 (農学)

6/16・23・30 7/7・14・21

予備日 7/28

9,600円(6回)

大都市と大都市を結ぶ現代の電車の草分けは、実は阪神電鉄なんです。明治38年、1905年に開業した日本初の都市間高速電気鉄道を研究すると、日本の歴史が見えてきます。私は、ケーブルテレビ「ベイコム」で、「ジモレキTV・阪神本線編」という歴史番組をつくりました。梅田から一駅ずつ、各駅停車で周辺の歴史を紹介しています。この講座では、「阪神本線編」の番組を見ながら、TVでは放送しきれなかった話題や裏話をお話したいと思います。聞けば、ふと電車に乗って、その駅周辺を歩きたくなりますよ。鉄道好きの方も、身近な歴史を調査してみたい方も、そして何より地元阪神沿線の歴史に感動したい方。ぜひ一緒に楽しく学びましょう。なお、講義ではプリントや資料を配布します。私のホームページは<http://yy.org>です。

健康学コース

Happy Move —高齢期における健康な体づくり
(水)13:00~14:20 ウェルネス館アネックスI西スタジオ 10名

■北島 見江 (きたじまみえ)

武庫川女子大学名誉教授
栄養科学研究所所員

前期: 4/20 5/11・18・25 6/1・22・29 7/6・13 予備日 7/20・27 20,079円*(9回)

後期I: 9/28 10/5・12・19 11/2・9・16・30 予備日 12/7・14 17,848円*(8回)

後期II: 1/18 2/1 予備日 2/8・15 4,462円*(2回)

加齢とともに低下する身体機能を活性化し、毎日の生活が行動力溢れるものになるよう健やかな体づくりをめざします。内容はイキイキ生活に必要な体力の向上。
①関節の可動域の拡大を含めた柔軟性
②行動を起こす筋力の向上
③行動を持続することのできる呼吸循環器機能の向上
④行動をコントロールすることができる平衡性や巧緻性
など4分野において様々なアイテム(ボール、ポール、パーベル、バンジーエクササイズなど)を使った運動方法をご紹介します。特に姿勢改善/体幹部の強化/関節可動域の向上/神経系の覚醒に興味のある方、私と一緒に動きましょう。

担当講師が危険と判断した場合は、受講をお断りさせていただきます。ご了承下さい。

健康学コース

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 (つぐぐちむねよし)

ツグチソシアルダンススクール代表
財団法人日本ボールルームダンス連盟プロインストラクター1級

前期: 4/21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 7/7・14 予備日 7/21・28 19,572円*(12回)

後期I: 9/29 10/6・13・20・27 11/10・17・24 12/1 予備日 12/8・15 14,679円*(9回)

後期II: 1/19・26 2/2・9・16 3/2 予備日 3/9・16 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、少々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、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!

なお、コロナウイルス感染対策のため、受講中はマスクの着用、アルコールによる手指消毒を随時お願いしています。ご了承ください。

※損害保険料31円×講座回数を含みます。

健康学コース

健康姿勢講座～姿勢タイプをチェック、美しく若々しい「健康姿勢」を手に入れよう～
(金)14:50～16:10 ウェルネス館アネックスIコンディショニングルーム 10名

■山田 宗司 (やまだそうじ)

山田式健康姿勢研究所 代表
姿勢改善トレーナー
独立財団法人東京都健康長寿医療
センター認定介護予防運動指導員

前期: 4/22 5/6・13・20・27 6/3・10・17・24 予備日 7/22・29 19,800円(9回)

後期: 9/30 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2 予備日 12/9・16 22,000円(10回)

「健康」で「美しく」「若々しい」心身を手に入れるために、からだの構造を学び「健康姿勢ストレッチ」を実践していく講座です。日常生活を健康で快適に過ごすために、姿勢は基本であり、日々コツコツ整えて、より良い体作りが必要です。そのため、この講座では、長時間の立ち姿勢や座り姿勢、中腰姿勢など日常の偏った姿勢生活習慣や生活環境から「肩こり」「腰痛」「膝痛」「猫背」「O脚」「スマホネック」など姿勢アライメントの崩れからくる体の不調の原因を探り、偏った姿勢を整え、より健康で美しい姿勢となるストレッチと改善エクササイズを実践していきます。

また、これから年齢を重ねるにつれておこりうる「サルコペニア」「フレイル」「骨粗鬆症」「転倒」「尿失禁」などについてもわかりやすく説明し、その対策としての予防改善エクササイズも紹介して行います。

ご参加頂いた受講生の方からは、「歩くと痛くなった膝が、長時間歩いても痛くなくなった」「腕を上げるとつらかった腕も楽になるようになった」「見た目も若々しく活動的になった」との声も頂いており、この講座で学んだことを自宅でも実践し、より健康で美しく若々しい姿勢を目指して頂いております。

さあ、みなさんで、健康姿勢を目指して「健康姿勢ストレッチ&エクササイズ」を行いましょ。

講座内容

- ①健康姿勢チェック (①立位姿勢②体前屈③背伸び姿勢④前にならえなど 姿勢タイプの分析)
- ②体の構造知識 (姿勢に関する体の構造や動きの理解)
- ③健康姿勢ストレッチ (姿勢を整えるストレッチの実践)
- ④姿勢改善エクササイズ (チューブを使っての姿勢改善エクササイズ)

実技 (ストレッチとチューブエクササイズ) を行います。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

きれいで元気になれる食育レッスン
(木)10:45～12:05 MSCレクチャールーム 20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: 5/12・26 6/9・23 7/7・14 予備日 6/16 7/28 11,250円(6回)

(24時間採尿検査代1,650円含む)

後期: 10/6・27 11/10 12/1 1/26 2/9 予備日 12/8 3/2 9,600円(6回)

世界60以上の地域で実施した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。

前期は、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分かりません。24時間の尿を簡単に集め、塩分や野菜のほか、きれいで元気の原因である、大豆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。

後期は、世界有数の長寿食である「和食」や「地中海食」、口にする機会が多い「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”にもなって頂けます。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一学習編、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。すでにお持ちの方は講座申し込み時にお申し出下さい。

自宅で気軽に！密を気にせず！

オープンカレッジでオンライン講座が受講できます！

！会員登録料等は必要ありません！

好評につき継続開講

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。

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。



◎オンライン講座

オンラインコース

初めての万葉集—旅人と憶良—

(水) 15:20~16:40 新規受講15名・継続は制限なし

■樋口 百合子 (久禮) (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: 4/20・27 5/11・18・25 6/1・15・22・29 7/6 予備日 7/20・27 16,000円(10回)

後期I: 9/28 10/5・19・26 11/2・9・16・30 予備日 12/7・14 12,800円(8回)

後期II: 1/18 2/1・8・15・22 3/1 予備日 3/8・15 9,600円(6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た歌集で、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「初めての万葉集」として万葉集の基礎的知識（成立年代、編者、部立、表記、特色）などを織り込みながら、『万葉集』の歌を読み解いていきます。はじめは元号「令和」の典拠を生んだ、「梅花の宴」の中心人物大伴旅人と、その歌友山上憶良の歌を読んで行きます。旅人の妻を偲ぶ歌「人もなき空しき家は草枕旅にまさりて苦しかりけり」、憶良の子を思う歌「瓜食めば子ども思ほゆ栗食めばましてしのばゆいづくより来たりしものそ眼交にもとなかりて安寝しなさぬ」が知られていますが、『万葉集』を詳しく読んでいくうちに、今までの印象が変わるかもしれません。ご一緒に楽しく読んで行きましょう。

テキスト：プリント配布。他に手持ちの『万葉集』があれば望ましい。(お持ちでない方は、初回に案内しますので参考にしてください)

オンラインコース

健康姿勢オンライン講座～健康で、美しく若々しい健康姿勢を目指して～
(金)13:00～14:00 15名

■山田 宗司 (やまだそうじ)

山田式健康姿勢研究所 代表
姿勢改善トレーナー
独立財団法人東京都健康長寿医療
センター認定介護予防運動指導員

前期: 4/22 5/6・13・20・27 6/3・10・17・24 予備日 7/22・29 14,850円(9回)

後期: 9/30 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2 予備日 12/9・16 16,500円(10回)

日常生活を快適に暮らし 健康で美しく若々しい心身を手に入れるために「姿勢」は全ての基本であり、姿勢づくりはとても重要です。

日常の長時間の「立姿勢」や「座り姿勢」スマホやパソコンの長時間使用など 長い時間偏った姿勢習慣により「肩こり」「腰痛」「膝痛」「猫背」「O脚」「スマホネック」などを招き、またこのことが、からだの不調の原因にもなっているのではないのでしょうか？

この講座では、「立ち姿勢」「座り姿勢」「体前屈姿勢」「背伸び姿勢」をチェックし 自身の姿勢タイプを知り、日常でのどのような動作で姿勢が崩れ、偏るのかを理解し、「良い姿勢づくり」のためのからだの構造や原則を知り 健康姿勢のための手軽で簡単なエクササイズ(ストレッチ 軽い運動)を行います。

また、これから年齢を重ねるにつれておこりうる「サルコペニア」「フレイル」「骨粗鬆症」「転倒」「尿失禁」などについてもわかりやすく説明し、その対策としての予防改善エクササイズも紹介していきます。

さあ、みなさんで、健康姿勢を目指して「健康姿勢ストレッチ&エクササイズ」を日常に取り入れましょう。

講座内容

- ①健康姿勢チェック
- ②体の構造と動きの基礎知識
- ③姿勢に関わる生活習慣と環境
- ④日常手軽にできる簡単な健康姿勢ストレッチ と軽運動

講座時間 60分

講義 筆記用具を用意ください。

手軽にできる運動(ストレッチと軽運動)を行います

軽く動ける服装で 椅子をご用意ください。

オンラインコース

ロコモ健康体操(ワンコインサービス講座)
(水)11:00～12:00 新規15名・継続制限なし

■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

前期: 5/11・18・25 6/1・8・15・22・29 予備日 7/6・13 4,000円(8回)

後期: 9/28 10/5・12・19・26 11/2・9・16 予備日 11/30 12/7 4,000円(8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・椅子をご用意下さい。

2022年春オープン 西宮北口キャンパス特集



絵画制作や文学・歴史を学ぶ計10講座を開講。
駅近の便利な学舎、見晴らしの良い教室で、
心ゆくまで学びを楽しんでください。

西宮北口キャンパス

阪急電鉄西宮北口駅
北西口出口から徒歩5分



国文学コース

初心者のための季語と実作

(金)13:00~14:20 西北404 20名

■宇多 喜代子 (うだきよこ)

武庫川女子大学卒業生
2019年文化功労者

前期: 4/22 7/15

4,000円(2回)

後期: 10/21 1/27

4,000円(2回)

俳句はむつかしいものと思われているようですが、初めてみますといつしか俳句がなくては日常生活が面白くないとおもえるようになってきます。若いときに始める方、七十八で始める方、始めたときが適齢期です。句歴の長い方、今日から始める方、そんな立場のちがう方が座をともにして楽しめる、俳句はそんな文芸です。

日本には四季があります。北国と南国、山国と海沿い、それぞれにいささかの違いはありますが、それぞれの地域に寄り添った四季があります。この季節と風土を基にして生まれたのが万葉集以来のこの国の文学文芸です。

ことに俳句は四季を重視し、日本の四季の自然現象や、暮らしの衣食住における季節の言葉に親しんできました。その言葉を集めたのが二重『歳時記』です。

歳時記は、大きいものから文庫版サイズのものまで、さまざまです。日本中、どこの書店の棚にもある書物です。初めての方にはポケットに入るような文庫版のものがいいでしょう。一冊五百円から六百円くらいです。これとノートと筆記用具があれば十分です。

『歳時記』はミニ日本百科事典です。宇宙天体のもたらす四季の時候、月、星、風雨などの天文現象、日々の暮らしにまつわる言葉、動物、植物などなどにまつわる言葉がぎっしり詰まっています。

『歳時記』の言葉で一句作る、そこからスタートして一段一段上ってゆけば、いつしか自在に句作が楽しめるようになってゆきます。

「初心者のための季語と実作」を本年度のテーマにして、季語を楽しみ、日々のあれこれを句に残してまいります。もちろん、句歴の長い方にも同様の主旨とともに俳句を楽しんでまいります。

あくまで、気楽にひと時を過ごしたいと思います。

なお、俳句を作らない方もぜひご参加下さい。



2014年、第14回現代俳句大賞受賞。
2016年、日本芸術院賞受賞。
2019年、第18回俳句四季大賞受賞、文化功労者。
2020年、第61回毎日芸術賞受賞。

生活文化コース

皇室の歴史と日本の文化

(金)10:45~12:05 西北403 20名

■久禮 巨雄 (くれあさお)

京都産業大学法学部准教授
日本法制史専門

前期: 5/13 7/8

3,200円(2回)

後期Ⅰ: 10/7

1,600円(1回)

後期Ⅱ: 1/20

1,600円(1回)

皇室の歴史は日本の文化・社会と深い関わりを持ってきました。

新年号「令和」の発表から改元、剣璽等承継の儀式と即位礼、大嘗祭など、皆さんの記憶に新しい令和の皇位継承の諸儀礼は、日本における漢字文化、皇室の神話、農耕社会のあり方などとの関係の中で長い歴史をかけて構築され、行われてきたものです。

本講義では、皇位継承の諸儀礼を中心に、その歴史と背景にある日本の社会・文化のあり方を論じ、皇室と日本の歴史と文化について理解を深めたいと思います。

講座内容は毎回独立していますので、単独の受講でもご理解いただけます。

- 第1回 「令和」元号と東アジアの漢字文化
- 第2回 即位の儀式と三種の神器・高御座
- 第3回 大嘗祭・新嘗祭と農耕文化
- 第4回 令和の皇室と国民の課題



京都大学法学博士。共著に『元号年号から読み解く日本史』(文春新書)、『皇位継承の歴史と廣池千九郎』(モロロジー研究所出版部)など。
BSAsahi「京都ぶらり歴史探訪」等にも出演。

【コラボレーション企画講座】

『和歌を学び、和歌を書く。一緒にやってみれば、もっと楽しいはず。』

古今和歌集美の世界 — 和歌を学ぶ・書を楽しむ —

国文学コース

『古今和歌集』美の世界—和歌を学ぶ—

(水)10:45~12:05 西北404 20名

■樋口百合子(久禮)(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:	4/20・27 5/18・25 6/1・15・22・29 7/6	予備日	7/20・27	14,400円(9回)
後期Ⅰ:	9/28 10/5・19・26 11/2・9・16・30	予備日	12/7・14	12,800円(8回)
後期Ⅱ:	1/18 2/1・15・22 3/1	予備日	3/8・15	8,000円(5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。

また本講座は金曜日開講の藤田朱雀講師『書を楽しむ』とも連動しています。本講座で和歌を学び、書の講座で小筆と美しい料紙でそれを書くことにより、また新たな美の世界が広がるでしょう。もちろん本講座単独でも楽しく受講できます。まずは四季の和歌から美の世界を学びましょう。

テキストはプリントを用意します。



国文学コース

『古今和歌集』美の世界—書を楽しむ— (小筆で古今和歌集)

(金)10:45~12:05 西北404 20名

■西山 明美(雅号 藤田朱雀)

(にしやまあけみ(ふじたすざく))

武庫川女子大学 名誉教授
関西学院大学 非常勤講師

前期:	4/22 5/13・20・27 6/10・17・24 7/1・8・15	予備日	7/22・29	16,000円(10回)
後期Ⅰ:	9/30 10/7・21 11/11・18・25 12/9	予備日	12/2・16	11,200円(7回)
後期Ⅱ:	1/20・27 2/17	予備日	2/24 3/3	4,800円(3回)



目まぐるしく日々IT化が進む現代社会においては、打つ文字が主流の日常となりました。しかし手書きで墨書された文字に私達は、ほっとすると同時に心が癒されることがあります。ここでは平安時代初期に編まれた勅撰和歌集である古今和歌集から選歌して楽しみます。古今和歌集には1,111首の歌数が収められています。古筆の中には古今和歌集の写本が多く現存しています。平安時代も現代も和歌の技術や書技を磨く手段に古筆の研究は大切です。

本講座では書の基本である筆遣いから学んで、美しい料紙に和歌を書くプロセスを楽しみ、新たな書の美の世界を広げてみましょう。

また本講座は水曜日の樋口百合子講師の『和歌を学ぶ』とも連動しています。和歌の世界や書を楽しむ講座を学ぶことで心の充実感も味わい知的財産を増やしていきましょう。日常に古今和歌集のスパイスを加味して新鮮な美の世界を闊歩してみませんか。

もちろん本講座単独でも楽しく受講できます。
まずは四季の和歌から書の美の世界を探索してみましょう。

テキストはプリントを用意します。

硯・文鎮・水差しは常設しています。小筆(イタチの面相筆)・固形墨・かな用半紙・下敷きをご持参ください。



※上記2講座は別々に受けることもできます。

芸術コース

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402 20名

■古野 恵美子 (ふるのえみこ)

洋画家

前期: 5/9・16・23・30 6/6・13・20・27 7/4 予備日 7/11・25 14,400円(9回)

後期Ⅰ: 10/3・17・24・31 11/7・14・21・28 予備日 12/5・12 12,800円(8回)

後期Ⅱ: 1/16・23・30 2/6・13・20 予備日 2/27 3/13 9,600円(6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

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: 4/18・25 5/2・9・16・23・30 6/6・13・20・27 7/4 予備日 7/11・25 19,200円(12回)

後期Ⅰ: 9/26 10/3・17・24・31 11/7・14・21・28 予備日 12/5・12 14,400円(9回)

後期Ⅱ: 1/16・23・30 2/6・13・20 予備日 2/27 3/13 9,600円(6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、この度新規開講します。

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

水彩画を楽しむ～野外制作を含めて～

(月)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: 4/18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20・27 7/4 予備日 7/11・25 17,600円(11回)

後期Ⅰ: 9/26 10/3・17・24・31 11/7・14・21・28 予備日 12/5・12 14,400円(9回)

後期Ⅱ: 1/16・23・30 2/6・13 予備日 2/20・27 8,000円(5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。暑い季節や寒い季節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		10 / 17	着衣の女性②
4 / 18	静物	10 / 24	裸婦①
4 / 25	静物	10 / 31	裸婦②
5 / 9	風景	11 / 7	風景
5 / 16	風景	11 / 14	風景
5 / 23	裸婦①	11 / 21	着衣の女性①
5 / 30	裸婦②	11 / 28	着衣の女性②
6 / 6	着衣の女性①		
6 / 13	着衣の女性②	■後期Ⅱ	
6 / 20	着衣の女性①	1 / 16	静物
6 / 27	着衣の女性②	1 / 23	着衣の女性①
7 / 4	静物	1 / 30	着衣の女性②
		2 / 6	裸婦①
■後期Ⅰ		2 / 13	裸婦②
9 / 26	静物		
10 / 3	着衣の女性①		



芸術コース

透明水彩/グワッシュ (不透明水彩)

(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: 4/20 5/11・18・25 6/1・8・15・22・29 7/6 予備日 7/13・20 16,000円(10回)

後期Ⅰ: 10/5・12・19 11/2・9・16・30 予備日 12/7・14 11,200円(7回)

後期Ⅱ: 1/18 2/1・8・15・22 予備日 3/1・8 8,000円(5回)

水彩絵具にはグワッシュ(不透明水彩絵具)と透明水彩絵具があります。グワッシュと透明水彩絵具のちがいは顔料(色のもとになるもの)とアラビアゴムの配合率の差です。アラビアゴムに対して顔料を多く配合すればグワッシュ、少なければ透明水彩絵具。この講座ではどちらの水彩絵具を使っていたいただいてもかまいません。静物や風景、人物を描きましょう。

画材等:各自で用意。別途画材資料をお送りします。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		11 / 9	風景☆
4 / 20	静物	11 / 16	風景☆
5 / 11	静物	11 / 30	風景☆
5 / 18	人物		
5 / 25	人物	■後期Ⅱ	
6 / 1	風景☆	1 / 18	風景☆
6 / 8	風景☆	2 / 1	風景☆
6 / 15	風景☆	2 / 8	人物
6 / 22	人物	2 / 15	人物
6 / 29	人物	2 / 22	仕上げ
7 / 6	仕上げ		
		☆写真資料を使って	
■後期Ⅰ			
10 / 5	静物		
10 / 12	静物		
10 / 19	人物		
11 / 2	人物		



芸術コース

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: 4/20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・22・29 7/6・13 予備日 7/20・27 24,000円(12回)

後期 I: 9/28 10/5・12・19・26 11/2・9・16・30 予備日 12/7・14 18,000円(9回)

後期 II: 1/18 2/1・8・15・22 3/1 予備日 3/8・15 12,000円(6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て表現できます。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		10/5	静物
4/20	花	10/12	写真による制作①
4/27	静物	10/19	写真による制作②
5/11	石膏像・人形①	10/26	着衣①
5/18	石膏像・人形②	11/2	着衣②
5/25	着衣①	11/9	裸婦①
6/1	着衣②	11/16	裸婦②
6/8	花	11/30	花
6/15	着衣①		
6/22	着衣②		
6/29	静物	■後期 II	
7/6	裸婦①	1/18	静物
7/13	裸婦②	2/1	着衣①
		2/8	着衣②
		2/15	花
■後期 I		2/22	着衣①
9/28	花	3/1	着衣②



芸術コース

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: 4/22 5/6・13・20・27 6/3・10・17・24 7/1・8・15 予備日 7/22・29 24,000円(12回)

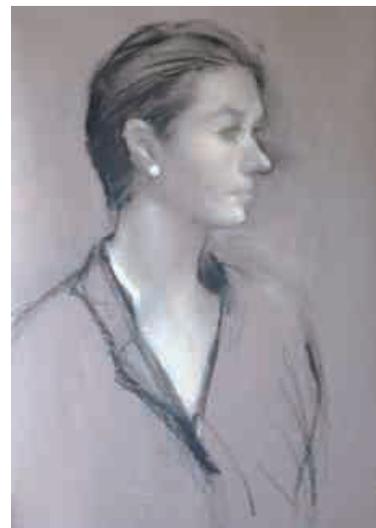
後期 I: 9/30 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2 予備日 12/9・16 20,000円(10回)

後期 II: 1/20・27 2/3・17・24 3/3 予備日 3/10・17 12,000円(6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しまっ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		10/14	写真による制作①
4/22	花	10/21	写真による制作②
5/6	静物	10/28	花
5/13	石膏像・人形①	11/4	着衣①
5/20	石膏像・人形②	11/11	着衣②
5/27	着衣①	11/18	静物
6/3	着衣②	11/25	裸婦①
6/10	花	12/2	裸婦②
6/17	着衣①		
6/24	着衣②	■後期 II	
7/1	静物	1/20	花
7/8	裸婦①	1/27	着衣①
7/15	裸婦②	2/3	着衣②
		2/17	静物
■後期 I		2/24	着衣①
9/30	花	3/3	着衣②
10/7	静物		



◎IR (学術研究交流館)

国文学コース	新 折々の名句を読む (火)13:00~14:20 IR-301 25名	■宇多 喜代子 (うだきよこ) 武庫川女子大学卒業生 2019年文化功労者 日本芸術院会員 現代俳句協会特別顧問
前期: 4/26 7/5	予備日:	4,000円(2回)
後期: 10/11 1/17	予備日:	4,000円(2回)
<p>俳句を作る、句会にでる、季語について深く勉強する、吟行であちこち歩く、どれもこれも俳句の楽しみです。ところが先年よりのコロナ禍はそんなささやかな俳句の楽しみを封じてしまいました。まず俳句仲間と会えない、句会ができない、吟行などもつてのほか、ということで在宅をやむなくされました。</p> <p>そんな日々にも句作をつづけ、ひとりで頑張った方もありましたが、おおかたから届いたのは「つまらない」という声でした。リモート句会を開始した方々もありましたが、やはり対面とは違うと、これもあまり評判はよくないようでした。</p> <p>そこで、在宅の続くようなとき、俳句を作るだけでなく、古今の名句、秀句を読むこと、これを習慣として身に着け、ひいては自作の糧とする、これを充実させたいのではないのでしょうか。</p> <p>そんな「名句・秀句」をどこからもってくるか、これはむづかしいことです。古今の名句掲載の句集が自宅にあればいいのですが、それもむづかしい。図書館にも行けない、というようなことで名句にまみえることはさほど容易いことではありません。</p> <p>そこで、今年のテーマを「古今の名句秀句を読む」ということにしました。</p> <p>自作の提出と「古今の名句秀句を読む」の二つでがんばりましょう。</p> <p>提出の句は当季雑詠で二句から五句。折々の名句は私が選んでまいります。それをテキストにいたします。なお、俳句を作らない方もぜひご参加下さい。</p>		

国文学コース	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) 能楽師 重要無形文化財総合指定保持者 (一財)日本伝統芸術文化財団 代表理事
前期: 4/22 5/6・20・27 6/3・17 7/1・15	予備日 7/22・29	12,800円(8回)
後期Ⅰ: 9/30 10/7・14・21・28 11/4・18・25	予備日 12/9・16	12,800円(8回)
後期Ⅱ: 1/20・27 2/3・17 3/3	予備日 3/10・17	8,000円(5回)
<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>テキスト：プリントを用いる。</p>		

国文学コース	小筆で源氏物語 (月)13:00~14:20 IR-301 25名	■西山 明美 (雅号) 藤田 朱雀 (にしやまあけみ ふじたすざく) 武庫川女子大学 名誉教授 関西学院大学 非常勤講師
前期: 4/25 5/9・16・23・30 6/6・13・20・27 7/4	予備日 7/11・25	16,000円(10回)
後期Ⅰ: 10/3・17・24・31 11/7・21	予備日 12/5・12	9,600円(6回)
後期Ⅱ: 1/16・23・30 2/13	予備日 2/27 3/13	6,400円(4回)
<p>私達の日常生活の中ではIT化が進み、今や文字は「書く」時代から「打つ」時代へと変化も著しい昨今です。『源氏物語』の中には和歌は795首、詠まれています。54帖より各帖から一首ずつ選出した和歌を書きながら平安の昔をしのび、紫式部のこのころの一端に触れてみましょう。いろはの『单体』や、流れるような優雅な『連綿体』『変体仮名』等、基本的な学習から始め、美しい料紙に小筆を用いて自分の心を磨いてみませんか。</p> <p>また御希望の方には令和に因んだ万葉集「梅花の歌」より創作を書いていきます。</p> <p>初めて小筆に挑戦する人も、丁寧にナビゲートします。</p> <p>テキスト：高野晴代著『源氏物語の和歌』[コレクション日本歌人選] (笠間書院) ISBN978-4-305-70608-9 C0092 1,200円(税別) (各自ネットや書店でお求めください) 用具用材：硯・文鎮・水差しは常設しています。小筆 (イタチの面相筆)・固形墨・かな用半紙・下敷を御持参ください。</p>		

国文学コース

癒しの書道（写経と古筆）

（金）13：00～14：20 IR-301 25名

■西山 明美（雅号）藤田 朱雀
（にしやまあけみ ふじたすざく）

前期：4/22 5/13・20・27 6/10・17・24 7/1・8・15 予備日 7/22・29 16,000円(10回)

後期Ⅰ：9/30 10/7・21 11/11・18・25 12/9 予備日 12/2・16 11,200円(7回)

後期Ⅱ：1/20・27 2/17 予備日 2/24 3/3 4,800円(3回)

武庫川女子大学 名誉教授
関西学院大学 非常勤講師

今期は写経に挑戦！精神統一して心身ともに清新な気持ちに！
右脳を鍛えて老化防止を！！

一書に遊んで右脳を活性化させ、いつまでも若々しく過ごしましょうー
墨の香りでほっこりして、心の休息と文字の上達の一石二鳥にトライ！！
書道でのセラピー効果は、落ち着いた時間を作れない現代人にはピッタリです。
左脳は言語・文字を認識し、右脳は感覚や感性・創造する時、活発に動いています。
綺麗な素敵な筆文字の手紙が書きたい、この時右脳が動いています。

◎受講者のご希望に合わせて様々な筆文字に取り組みます。

- ・写経 ・字てがみ ・日常の書（一筆箋・年賀状・暑中見舞い etc.）
- ・生活の中に書（箸袋・ランチョンマット etc.） ・マイカード（名刺）作成
- ・色紙・短冊 etc. の作品作り
- ・古筆を学んで古人（いにしえびと）に出会うのも楽しいですよ。

テキスト：プリントを用いる。

用具用材：硯・文鎮・水差しは常設しています。小筆（イタチの面相筆）・固形墨・かな用半紙・下敷を御持参ください。

国文学コース

万葉集を読む

（月）13：00～14：20 鳴松会館2階 25名

■樋口 百合子（久禮）（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：4/18・25 5/2・9・16・23・30 6/6・13・20・27 7/4 予備日 7/11・25 19,200円(12回)

後期Ⅰ：9/26 10/3・17・24・31 11/7・14・21・28 予備日 12/5・12 14,400円(9回)

後期Ⅱ：1/16・23・30 2/6・13・20 予備日 2/27 3/13 9,600円(6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。本講座では家持歌日記（巻17～20）という大きな主題を終え、ほっとしたところで、優しい歌の多い巻七を読んでいます。巻七は「天の海に雲の波立地月の舟星の林に漕ぎ隠る見ゆ」（柿本朝臣人麻呂歌集出）という、現代小説の題にもなった歌に始まり、短歌（324首）、旋頭歌（26首）の350首が収められています。長歌は一首もありません。また雑歌、譬喩歌、挽歌の部別に分類され、更にその中で「天を詠む、月を詠む…」や「衣に寄する、弓に寄する…」と細かく分類されています。それは平安期から盛んに編纂された類題歌集の萌芽をなすものと言えるでしょう。さらに巻七は作者も作歌事情も記されていないので、時代背景や作者の個性に影響されることなく、自由に想像を膨らませ読むことができます。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：「万葉集 本文篇」（塙書房 佐竹昭宏・木下正俊・小島寛之編）2,100円（各自ネットや書店でお求めください）

国文学コース

俳句に遊ぶ

（月）10：30～12：30 鳴松会館2階 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」欄選者

前期：4/18 5/2・16・30 6/13・27 7/4 予備日 7/11・25 14,700円(7回)

後期Ⅰ：9/26 10/3・17・24 11/7・21・28 予備日 12/5・12 14,700円(7回)

後期Ⅱ：1/16・30 2/13・20 予備日 2/27 3/13 8,400円(4回)

句会を楽しみます。講座名を「俳句で遊ぶ」としようか、「俳句と遊ぶ」の方がいいか、それとも「俳句を遊ぶ」がぴったりではなからうか、いや『俳句に遊ぶ』がおもしろからうなどと、思案しました。俳句を詠む楽しさは、この「遊び」だと思っただけです。古来、歌舞宴曲や、詩歌管弦の楽しみを「遊び」と呼んだこの国の文芸観が、今日の俳句にも通っているように思うのです。

俳句とは、5・7・5の調べに乗せて、自然を詠み、人を詠み、また、自分を詠む詩です。そして句会とは、お仲間（「連衆」）と句を詠み合い、読み合い、語り合う、そんな楽しい「遊び」の場（「座」）といえましょう。

テキスト：『ホトギス新歳時記』（三省堂）他の出版社のものや電子辞書の「歳時記」も可。
（各自ネットや書店でお求め下さい）

人間学コース

こころの科学 (人生を考える)

(木)10:45~12:05 IR-301 25名

■河合 優年 (かわいまさとし)

武庫川女子大学副学長
教育研究所長

5/12・19・26

予備日 6/2

4,800円(3回)

2019年まで開講していた、「こころの科学」の増補講義です。こころの科学では、さまざまな人間のこころの働きを科学的に説明し、どうして人間は悩んだり苦しんだりするのだろうか、どのようにしてそれらを克服するのだろうかということを考えました。今回の講義は、それらを受けて、人間とは何か、人生とは何かを、新聞のコラムなどの拙著を参考にしながらみなさまと考えて見たいと思っています。人間って結構すばらしい存在だということをお伝えできればと思っています。回数は少ないのですが、密度の濃い講義にしたいと考えています。興味のある方はぜひ参加ください。

人間学コース

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: 4/22 5/6・20 6/3・17 7/1 予備日 5/13・27 6/10・24 7/8・15 9,600円(6回)

後期Ⅰ: 9/30 10/14・28 11/11・25 12/9 予備日 10/7・21 11/4・18 12/2 9,600円(6回)

後期Ⅱ: 1/20 2/3・17 3/3 予備日 1/27 2/24 3/10・17 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。「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ょう。

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

前期：河合隼雄の著書から学ぶⅠ

後期：河合隼雄の著書から学ぶⅡ

(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: 5/11・18・25 6/15・22・29 予備日 7/6・13 9,600円(6回)

後期: 9/28 10/5・12・26 11/2・9 予備日 11/16・30 9,600円(6回)

今年の通年のテーマを「河合隼雄の著作から学ぶ」にします。

昨年度は、前期に『無意識の構造』を、後期には『家族関係を考える』をテキストに用いて学んできました。

今年度は、同じ河合隼雄の著作『母性社会日本の病理』（講談社α文庫）を用います。前期を6回（第1章と第2章）、後期を6回（第3章と第4章）に区切って通年で1冊分を読了します。前期だけを受講して終了されても、後期から受講を始められてもかまいません。内容的には、それほど難しくなく、昨年度のテキストと重なるところも出てきます。続けて受講される方には、復習を兼ねてより深く学べると思います。

前期だけでも、通年でも、後期だけの受講でも歓迎します。

読了時には、日本人である自分のものの考え方、行動のパターンの癖が理解でき、グローバル化と言われる現代においても、日本人である自分に自信をもって社会生活をおくれるのではないかと思います。

テキスト：『母性社会日本の病理』河合隼雄 講談社α文庫 880円 4-06-256219-7
(各自ネットや書店でお求めください)

人間学コース

哲学カフェ 人生模様

(火)14:50~16:10 IR-202 15名

■梶形 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: 4/19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28 予備日 7/5・12 16,000円(10回)

後期Ⅰ: 10/4・11・18・25 11/1・8・15・22 予備日 11/29 12/6 12,800円(8回)

後期Ⅱ: 1/17・31 2/7・14・21 予備日 2/28 3/7 8,000円(5回)

皆さんは「哲学カフェ」というのをご存知でしょうか。「哲学カフェ」は人生上のいろいろな話題について、他の人と共に語り合う場を提供する活動です。私たちは、普段こういうことはどうなんだろうと思いつつも、それを他の人と共に考える機会は少ないと思います。例えば、「愛」「命」「死」というような問題は、大切な問題でありながら、他の人と意見を交換し合う、つまり、自分の考えを述べるだけでなく、人の考えに耳を傾ける機会がないのではないのでしょうか。

本講座「哲学カフェ 人生模様」では、皆さんの普段考えておられること、他の人と共有したいと思われるご自分の経験を語り合い、他の人の考えを聞き合うというを行います。「共に考え」「共に聞き合う」という活動が、私たちには普段考えられないような大きな働きをしてくれます。ぜひこの機会に、この不思議な経験を試してみませんか。

人間学コース



人間学—さあ、日本語を通して、異文化体験をしてみませんか

(木)10:45~12:05 IR-202 15名

■山崎 むつみ (やまざきむつみ)

元武庫川女子大学非常勤講師
大阪学院大学CET academic programs非常勤講師

前期: 4/21・28 5/12・19・26 6/2・9・16 7/7・14 予備日 7/21・28 16,000円(10回)

後期: 9/29 10/6・13・20・27 11/10・17・24 12/1・8 予備日 12/15 1/19 16,000円(10回)

コロナ禍で世界中の人間関係の在り方が大きく変化してきています。

さまざまな人々が、SNSやネット通信でつながることが当たり前ようになってきました。

このような時代になんか生きてゆくことはなかなか難しいですね。

この講座では、日本語を通して異文化体験することにより、現在の自分を相対的に捉えることが可能になります。無意識を意識化することで、日本の良さを再び発見し、自分自身の価値観を再び取り戻しましょう。

私は世界中の外国人に日本語や日本文化を教えてきました。客観的に日本語を眺めてみると、今まで気がつかなかった不思議な世界があることに驚かされます。

さあ、あなたもぜひ、一緒に異文化体験をしてみませんか。

テキスト：プリントを用いる。

前期

- ① 異文化理解とは
- ② 異文化心理学
- ③ 世界の国々と言語
- ④ 日本を客観的にみる
- ⑤ 日本の見える文化・見えない文化
- ⑥ 日本語を外国語としてみる
- ⑦ 国語と日本語
- ⑧ 異文化コミュニケーション
- ⑨ 非言語コミュニケーション
- ⑩ 多文化共生社会に向けて

後期

- ⑪ 海外の日本語
- ⑫ 国内の日本語
- ⑬ 日本語教師の異文化理解
- ⑭ 会話能力測定
- ⑮ 人気のあるメディア
- ⑯ 書く
- ⑰ 聞く
- ⑱ 読む
- ⑲ 話す
- ⑳ 世界の絆

芸術コース

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: 4/20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・22・29 7/6・13 予備日 7/20・27 13,200円(12回)

後期Ⅰ: 9/28 10/5・12・19・26 11/2・9・16・30 予備日 12/7・14 9,900円(9回)

後期Ⅱ: 1/18 2/1・8・15・22 3/1 予備日 3/8・15 6,600円(6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。

芸術コース

名曲を歌いませんか？ 基礎コース
(金)10:00~12:00 IR-101 15名

■大森 地塩 (おおもりちしお)
声楽教師

前期: 4/22 5/6・13・20・27 6/3・10・17・24 7/1・8・15 予備日 7/22・29 25,200円(12回)

後期Ⅰ: 9/30 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2 予備日 12/9・16 21,000円(10回)

後期Ⅱ: 1/20・27 2/3・17・24 3/3 予備日 3/10・17 12,600円(6回)

初めて受講される方を優先受付いたします。本講座受講経験者は残席分のみ受付いたします。
歌曲(日本、イタリア、ドイツ)そしてオペラ、オラトリオの中からアリアを原語で歌います。まずは多くの人々に親しまれ、歌われてきた名曲から始めます。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。

今までの音楽歴は問いません。楽譜を読むのに時間がかかる人も、専門教育を受けた人も対象です。是非ご参加ください。
この講座は1年で完結、後期で解散となり、新規募集は、1年に1回前期に行います。但し、欠員が出れば後期も募集を行います。

テキスト:(前期) イタリア歌曲集Ⅰ 中声用 全音楽譜出版社(各自ネットや書店でお求めください)
(後期Ⅰ・Ⅱ) ドイツ歌曲集Ⅰ 原調版 全音楽譜出版社(各自ネットや書店でお求めください)
日本歌曲(プリントを用いる)

芸術コース

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: 4/22 5/13・27 6/10・24 7/8 予備日 7/22・29 19,200円(6回)

後期Ⅰ: 9/30 10/14・28 11/11・25 予備日 12/9・16 16,000円(5回)

後期Ⅱ: 1/20 2/3・24 予備日 3/10・17 9,600円(3回)

芸術コース

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: 5/6・20 6/3・17 7/1・15 予備日 7/22・29 19,200円(6回)

後期Ⅰ: 10/7・21 11/4・18 12/2 予備日 12/9・16 16,000円(5回)

後期Ⅱ: 1/27 2/17 3/3 予備日 3/10・17 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？」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。
パロックのオペラ、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:プリントを用いる。

芸術コース



歌い継ぐ『日本の心の歌』～箏曲の調べとともに～
(火)12:30~14:30 IR-101 20名

■瀧明 知恵子 (たきあきちえこ)
武庫川女子大学非常勤講師
前奈良学園大学准教授
元浜甲子園中学校校長

前期: 4/19 5/17・31 6/7・21 7/5 予備日 7/12・19 6,600円(6回)

後期: 10/4・18 11/1・15・29 12/13 予備日 1/17・31 6,600円(6回)

「歌い継ぐ『日本の心の歌』」の活動を長らく進めてまいりましたが、その間に美しい調べを奏でる和楽器「箏や尺八」との出会いがあり「和の音楽文化」を広げ高める活動へと展開してまいりました。心に響く童謡や唱歌、叙情歌は世代をつなぐメッセージでもあります。童謡や唱歌、叙情歌に託された「日本の伝統文化、美しい景観や思いやりの心」を皆様方と味わい歌い合いたいと思います。歴史をひも解くことからはじめ「日本の心の歌」の数々を箏の調べと共に歌い合ひましょう。

歌声づくりのためのボイストレーニングにも挑戦していただきます。男性女性を問わず、混声の響き合いを楽しみましょう。気軽にハモれる合唱曲も用意したいと思います。男女を問わず初心者の方大歓迎です。経験者の方は基本を再確認するとともに、より磨きをかけ音楽活動に活かしていただけたらと思います。

テキスト:プリントを用いる。

芸術コース

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: 4/21・28 5/12・19 6/2・9・16 7/7 予備日 7/14・21 6,600円(8回)

後期Ⅰ: 9/29 10/6・20 11/10・17・24 12/1 予備日 12/8・15 5,775円(7回)

後期Ⅱ: 1/19 2/9・16 予備日 3/2・9 2,475円(3回)

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。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、達成感を体得していただきます。

歌うことが好きな人であれば、経験を問いません。丁寧に譜読みの指導もいたします。

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: 女声合唱のための唱歌メドレー「ふるさとの四季」源田俊一郎編曲 (カワイ出版社)
定価1,100円 ISBN978-4-7609-2652-7 (各自ネットや書店でお求めください)

芸術コース

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: 4/22 5/6・13・20・27 6/3・10・17・24 7/1・8・15 予備日 7/22・29 19,200円(12回)

後期Ⅰ: 9/30 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2 予備日 12/9・16 16,000円(10回)

後期Ⅱ: 1/20・27 2/3・17・24 3/3 予備日 3/10・17 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Ⅰ10回分4,000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

花を描く ～水彩を楽しむ～

(火)10:00~12:00 IR-301 21名

■古野 恵美子 (ふるのえみこ)

洋画家

前期: 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28 7/5・12 予備日 7/19・26 16,000円(10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・14 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25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:3,960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

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

後期Ⅰ: 9/27 10/4・11・18・25 11/1・8・15・22・29 予備日 12/6・13 23,500円(10回)

後期Ⅱ: 1/17・31 2/7・14・21・28 予備日 3/7・14 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

4/19 着衣①
4/26 着衣②
5/10 写真による制作①
5/17 写真による制作②
5/24 着衣①
5/31 着衣②
6/7 裸婦①
6/14 裸婦②
6/21 着衣①
6/28 着衣②
7/5 裸婦①
7/12 裸婦②

■後期Ⅰ

9/27 着衣①
10/4 着衣②
10/11 写真による制作①
10/18 写真による制作②
10/25 裸婦①
11/1 裸婦②
11/8 着衣①
11/15 着衣②
11/22 裸婦①
11/29 裸婦②

■後期Ⅱ

1/17 着衣①
1/31 着衣②
2/7 裸婦①
2/14 裸婦②
2/21 着衣①
2/28 着衣②

外国語コース

Let's Talk in English

(水)10:45~12:05 IR-301 25名

■石場 真理 (いしばり)

関西学院大学 非常勤講師

前期: 4/20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・22・29 7/6・13 予備日 7/20・27 19,200円(12回)

後期Ⅰ: 9/28 10/5・12・19 11/2・9・16・30 予備日 12/7・14 12,800円(8回)

後期Ⅱ: 1/18 2/1・15・22 3/1 予備日 3/8・15 8,000円(5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: 「子どもに教える大人が初歩から学ぶ英語」前田浩美・長尾真理著 関西学院大学出版会 定価1,900円+税 ISBN 978-4-86283-047-0 (各自ネットや書店でお求めください)

外国語コース

英語再入門（初中級）

(月)10:45~12:05 IR-301 25名

■清水 陽子（しみずようこ）

武庫川女子大学
神戸市外国語大学大学院 非常勤講師

前期：4/18・25 5/2・9・16・23・30 6/6・13・20・27 7/4 予備日 7/11・25 19,200円(12回)

後期Ⅰ：9/26 10/3・17・24・31 11/7・14・21・28 予備日 12/5・12 14,400円(9回)

後期Ⅱ：1/16・23・30 2/6・13・20 予備日 2/27 3/13 9,600円(6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+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+税
(各自ネットや書店でお求めください)

外国語コース

英語再入門（中級）

(月)13:00~14:20 IR-202 25名

■清水 陽子（しみずようこ）

武庫川女子大学
神戸市外国語大学大学院 非常勤講師

前期：4/18・25 5/2・9・16・23・30 6/6・13・20・27 7/4 予備日 7/11・25 19,200円(12回)

後期Ⅰ：9/26 10/3・17・24・31 11/7・14・21・28 予備日 12/5・12 14,400円(9回)

後期Ⅱ：1/16・23・30 2/6・13・20 予備日 2/27 3/13 9,600円(6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一緒に経験していきましょう。

テキスト ①Cultural Issues Environmental Issues 環境と文化から見るグローバル世界
南雲堂 ISBN 978-4-523-17815-6 ￥2,100+税
②Global 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+税
(各自ネットや書店でお求めください)

外国語コース

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：4/20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・22・29 予備日 7/6・13 16,000円(10回)

後期Ⅰ：9/28 10/5・12・19・26 11/2・9・16・30 予備日 12/7・14 14,400円(9回)

後期Ⅱ：1/18 2/1 予備日 3/8・15 3,200円(2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

中国語準中級

(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

前期: 4/21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 7/7・14 予備日 7/21・28 19,200円(12回)

後期Ⅰ: 9/29 10/6・13・20・27 11/10・17・24 12/1 予備日 12/8・15 14,400円(9回)

後期Ⅱ: 1/19・26 2/2・9・16 3/2 予備日 3/9・16 9,600円(6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

新

学び直し歴史 ナイチンゲールは本当に白衣の天使だったのか?

(金)14:50~16:10 IR-201 20名

■丸山 健夫 (まるやまたけお)

歴史研究家
京都大学博士(農学)

9/30 10/7・14・21・28 11/4 予備日 11/11 9,600円(6回)

子どもの頃に習った歴史を大人目で学び直すシリーズ。

ナイチンゲールは、19世紀のクリミア戦争で献身的な看護をしたやさしい人物として歴史には出てきます。しかし本当は統計学者であり、建築家であり、政治家でもあったといえるのです。コロナ禍で推奨された「密の回避」「換気」も、160年前にナイチンゲールが強く主張したこと。それも細菌が発見される以前のことで、裕福な家庭に生まれ育ち、看護学の世界で活躍した彼女の人生を追いながら、ナイチンゲールの知られざる一面を一緒に学びましょう。

なお参考本は、私の丸山健夫著「ナイチンゲールは統計学者だった!」(日科技連出版社)ですが、なくても大丈夫なように講義します。私のホームページは<http://yy.org>です。

生活文化コース

新

学び直し歴史 ペリーの黒船は四隻じゃなかったのか?

(金)14:50~16:10 IR-201 20名

■丸山 健夫 (まるやまたけお)

歴史研究家
京都大学博士(農学)

1/20・27 2/3・17・24 3/3 予備日 3/10 9,600円(6回)

子どもの頃に習った歴史を大人目で学び直すシリーズ。

日本に黒船でやって来て開国させたペリー。でも本当はピンチヒッター。東インドみたいな田舎艦隊じゃなく地中海艦隊の提督になりたかった。大統領選挙の結果が気になって日本への出発をグズグズするし、条約を締結したら艦隊を置いてさっさとひとり帰ったし。そして何よりペリー来航の裏には、日本人漂流民の壮大なドラマと、人と人をつなぐ糸がありました。なぜペリーは来たのか。ペリー来航の知られざる一面を、大人目線、そしてアメリカ目線で学びます。

なお参考本は、私の丸山健夫著「ペリーとヘボンと横浜開港」(臨川書店)ですが、なくても大丈夫なように講義します。私のホームページは<http://yy.org>です。

健康学コース

GYROKINESIS (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
栄養科学研究所員

前期: 4/18・25 5/9・16・23・30 6/6・27 7/4 予備日 6/20 7/11 14,679円*(9回)

後期Ⅰ: 10/3・17・24・31 11/7・14・21・28 予備日 12/5・12 13,048円*(8回)

後期Ⅱ: 1/23・30 予備日 2/6・13 3,262円*(2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。

健康学コース

太極拳

(木)14:45~16:15 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: 4/21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 7/7・14 予備日 7/21・28 21,972円*(12回)

後期Ⅰ: 9/29 10/6・13・20・27 11/10・17・24 12/1 予備日 12/8・15 16,479円*(9回)

後期Ⅱ: 1/19・26 2/2・9・16 3/2 予備日 3/9・16 10,986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、ゆっくりと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。私たちは日本古来のもの、あるいは東洋思想としての知恵を捨ててしまったり、忘れていませんか。授業では中国養生思想の持つ人間観や健康観、自然観などにも触れながら、太極拳を学びつつ、東洋的なからだほぐしや中国養生体操などを交え進めます。他の種目とは一味違う、太極拳ならではの動きを味わってみましょう。

テキスト: プリントを用いる。

健康学コース

ウォーキング DE 見学

(金)10:30~12:30 IR-202他 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: 4/22 5/6・20 6/3・17 予備日 6/24 7/1 8,155円*(5回)

後期: 9/30 10/14・28 11/11・25 予備日 12/2・9 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 (2~3回)
3. 能楽堂・武庫川学院保育所見学
4. 旧競馬場・枝川水路
5. 甲子園球場見学
6. 鳴尾浜公園
7. 岡太神社・白山姫神社
8. 武庫川女子大学上甲子園キャンパス見学

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・ロコモ測定を行います。

テキスト: プリントを用いる。

※障害保険料31円×講座回数を含みます。

健康学コース

健康体操 -ロコモ度を知り健康寿命をのばす-

(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: 4/20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・22・29 7/6・13 予備日 7/20・27 13,572円*(12回)

後期Ⅰ: 9/28 10/5・12・19・26 11/2・9・16 予備日 11/30 12/7 9,048円*(8回)

後期Ⅱ: 1/18 2/1・8・15 予備日 2/22 3/1 4,524円*(4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家族にとっても重要です。

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・ロコモティブシンドロームなんて関係ない」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。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。

健康学コース

前期:症例から学ぶわかりやすい予防栄養学Ⅰ

後期:症例から学ぶわかりやすい予防栄養学Ⅱ

(月)14:50~16:10 IR-202 15名

■福尾 恵介 (ふくおけいすけ)

武庫川女子大学
栄養科学研究所 所長

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

後期Ⅰ: 9/26 10/3・17・24 11/7・14・21 予備日 12/5・12 11,200円(7回)

後期Ⅱ: 1/16・30 2/6 予備日 2/27 3/13 4,800円(3回)

毎日食べる食事は、健康を維持する上で非常に重要です。一般の人が健康を維持するための食事の知識を得る機会が多いですが、病気の人が病気の進行を抑えて元気に長生きするためにはどのような食習慣や生活習慣が必要かについて知る機会が少ないようです。

本講座では、病気と栄養との関係について症例をもとにわかりやすく解説し、病気の進行を抑えて長生きするための栄養学「臨床栄養学」について学んでいただきたいと思います。この栄養学を学ぶことによって、実は病気の予防において必要な知識を習得することができます。

具体的には、糖尿病、肝臓・腎臓・呼吸器の病気、がんなどの症例をもとにそれぞれの病気と栄養との関係を学びます。また、食事による腸内細菌叢の変化と脳や免疫との関係など、最近の知識についてもご紹介したいと思います。

病気を予防する上で、最新の栄養学の知識を得ることは非常に重要ですが、最先端の知識は非常に難しいと敬遠されがちです。しかし、本講座では、これらの最新の栄養学的知識について、対話形式でやさしく解説することを目指したいと思います。是非、栄養学の最新知識を学んで、病気の予防や健康増進に役立ててください。

テキスト:プリントを用いる。

※障害保険料31円×講座回数を含みます。

健康学コース

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: 4/22 5/6・13・20・27 6/3・10・17・24 7/1・8・15 予備日 7/22・29 13,572円*(12回)

ここ1・2年の自粛生活が、私達の体を確実に衰えさせたことは間違いありません。現在少しずつ収まりつつあるコロナ禍での生活を、元のような状態に戻すためにも、積極的に運動習慣が身につくような取り組みが重要です。長い間家庭に閉じこもって、固くなり動きづらくなった体を解放してあげましょう。今の自分の体気づきから始めて、コツコツと運動習慣を身に付け、継続していく。その過程で自分の体の変化に気づき、動きやすくなっている自分を実感して頂きたいのです。そのために体幹を鍛えながら、楽しい音楽と共に、少しだけ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。この繰り返しを続けていく中で、変化する自分の体に気づくことでしょう。少し長めの設定にしているのも、効果を体感して頂くためです。お友達と誘い合わせて是非参加してみませんか？

後 期: 9/30 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2 予備日 12/9・16 11,310円*(10回)

運動は続けてこそ効果が得られるものですが、年齢を重ねるごとに「面倒」になり「億劫」になってしまうので、ますます運動嫌いになり、「運動機能の低下」に繋がる人が多いようです。そのような状況に陥らないためには「楽しく」「続ける」ことが重要課題となります。このコースでは、参加者同士の交流を大切にしながら、和気あいあいと体を動かします。また、運動することを楽しみながら進めることで、参加意欲は確実に向上します。体幹を鍛えることを基本としながら、音楽を使った楽しいスローエアロにも挑戦していただきますが、決して他の人と競争するわけではありません。運動を続けることで、自分の体の変化に気づき、さらなる高みを目指してトレーニングしていくことが、大切なのです。

ぜひ一度、お友達と一緒に、気軽に参加してみませんか？

現代文明論コース

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: 4/18・25 5/2・9・16・23・30 6/6・13・20・27 7/4 予備日 7/11・25 19,200円(12回)

後期Ⅰ: 9/26 10/3・17・24・31 11/7・14・21・28 予備日 12/5・12 14,400円(9回)

後期Ⅱ: 1/16・23・30 2/6・13・20 予備日 2/27 3/13 9,600円(6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わけします。これを超える場合は、当カレッジでコピーいたします。

※障害保険料31円×講座回数を含みます。

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。

**お振り込みは継続受講の方は2週間以内、
会員・新規の方は1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てください

- 新規入会、会員登録更新の方は必ず会員登録書・MIC(会員証)申請書をお出してください。

※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

武蔵川女子大学オープンカレッジ 領収書 (本人)

会員番号
氏名 武蔵川 花子

35,100 円

上席のとおり領収しました

武蔵川女子大学オープンカレッジ 振込確認書 (本人)→オープンカレッジ事務室

会員番号 氏名 武蔵川 花子
住所 〒 663-8558 西宮市 池開町6-46 電話番号 (0798) 45-3700

予約番号	講座名	金額
0701101	社会思想史入門	18,000
0302101	たのしい合唱	12,100
MIC発行手数料		2,000
会員登録料		3,000
合計(振り込み金額)		35,100

この部分を切り取ってオープンカレッジまでご送付下さい。

武蔵川女子大学オープンカレッジ 振込依頼書 (銀行)

振込日	千	百	十	円	振込用紙	金額	手数料
					普通	338600	金額 35100

他記入 住所 〒 663-8558 西宮市 池開町6-46 電話番号 (0798) 45-3700

氏名 武蔵川 花子

会員番号 663-8558

住所 〒 663-8558 西宮市 池開町6-46 電話番号 (0798) 45-3700

- 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)
- 武蔵川女子大学の各図書館、食堂でのプリペイド機能、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



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起こいます(資格対策講座を含む)。勉強意欲があれば、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)とつりさげ名札を送付いたします。

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本学の特別学期(2~3月)の講座を無料で受講。
- ③大学の附属図書館の利用。

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申し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。駐輪場を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)について

- 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。)

レクチャールーム(ラビーズカフェ隣)

- 教室のご利用とレクチャールーム向事務室での対応時間は開講時間に準じます。不在の場合はオープンカレッジ事務室(IR内 0798-45-3700)までお願いいたします。
- 教室での飲食に制限ありません。ラビーズカフェからのテイクアウトなど、ご利用いただけます。
(ゴミはお持ち帰りください)

ウェルネス館・アネックスⅠ

- 出入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。

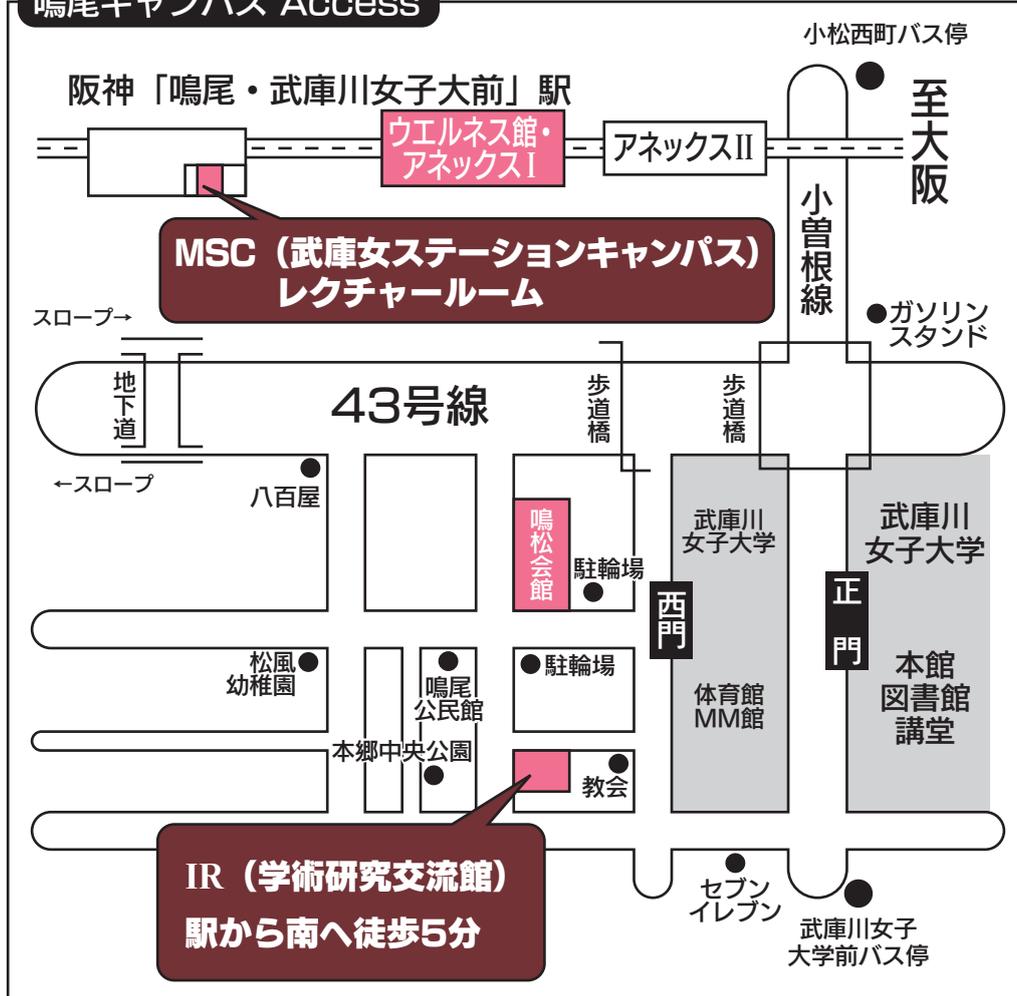
なお次回授業までにご入り用の場合は送付いたしますので事務室までお申し出ください。

西宮北口キャンパス Access

● 阪急電車

『西宮北口』駅[北西口]から徒歩5分(西宮北口周辺地図はP.12をご覧ください。)

鳴尾キャンパス Access



武庫川女子大学 オープンカレッジご案内

【鳴尾キャンパス】

◎MSC(武庫女ステーションキャンパス)／MSCAI (同アネックスI)

- 阪神電車
『鳴尾・武庫川女子大前』下車すぐ
- 阪神バス
「小松西町」下車 南西へ5分

◎IR(学術研究交流館)

- 阪神電車
『鳴尾・武庫川女子大前』下車 南へ徒歩5分
- 阪神バス
「武庫川女子大前」下車 西へ5分

◎鳴松会館 IRを北へ徒歩1分弱

◎駐輪場

- 武庫川女子大学駐輪場をご利用ください(駐輪許可シールが必要)