

2025年度 保存版

# 武庫川女子大学 オープンカレッジ 講座案内

2025年5月～2026年3月

前期:5月7日～ 後期:9月22日～

お問い合わせ  
お申し込み  
随時受付中



Mukogawa Women's University

# 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 2025年5月～7月

◎1次募集 … 3月7日(金) 17:00まで

◎2次募集 … 3月10日(月) 10:00から先着順

後期

開講期間 2025年9月～2026年3月

◎1次募集 … 7月23日(水) 17:00まで

◎2次募集 … 7月24日(木) 10:00から先着順

※後期はⅠ・Ⅱにわかれておりますが、あわせて後期とします

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15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	2025年3月14日まで <b>TEL.0798-45-3700</b>	2025年4月7日から <b>TEL.0798-31-3246</b>
ホームページ	<b>mukogawa-univ.jp/opencoll</b>	
郵送	2025年3月14日まで <b>〒663-8558 西宮市池開町6-46</b>	2025年3月15日から <b>〒662-0833 西宮市北昭和町9-32</b> <b>武庫川女子大学オープンカレッジ事務室 宛</b> P.5の申込用紙に必要事項を記入の上郵送してください
FAX	2025年3月14日まで <b>FAX.0798-45-3710</b>	2025年3月15日から <b>FAX.0798-31-3342</b> P.5の申込用紙に必要事項を記入の上、送信してください

## お知らせ

2025年4月からオープンカレッジの事務室は中央キャンパスIRから西宮北口キャンパスに変わります  
武庫川女子大学は西宮北口キャンパスを生涯学習の拠点地といたします  
今後はリカレント教育センター(MUKOnoa+ ムコノアプラス)、や栄養クリニックとも連携し、本学の社会人教育  
に取り組んでまいります  
また2025年度前期より受講料を変更させていただきます。  
会員の皆様におかれましては、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます

# 人生100年時代をきり拓く学びをWellbeingとともに



武庫川女子大学 学長 高橋 享子

私たちは「人生100年時代」と呼ばれる新しい時代を迎えています。これまでのように、人生のどこかで仕事を終え、次の人生へと進むという考え方は、もはや通用しなくなりつつあります。長い人生の中で何度も転機を迎え、学び続けることが求められています。大切なのは、物理的な健康だけでなく、心身ともに充実した生活を送るための「Wellbeing（ウェルビーイング）」という考え方です。

Wellbeingとは、単に身体の健康や経済的な安定だけでなく、精神的、社会的、そして個人的な成長を含む包括的な幸福の概念です。

本学のオープンカレッジは、Wellbeingを支える学問や活動に力を入れています。例えば、心豊かな古典の世界、心のケアや心理学的な知識、ライフデザイン、さらには音楽や芸術などの学びなどがその一環です。これらが、皆さんの人生100年をより充実したものにするために必要な力を育む場となるでしょう。そして、年齢やバックグラウンドに関係なく、どなたでも学び続けることができる貴重な場所です。どんな時期でも新しい知識を得、スキルを磨き、人生の次のステージに向けて準備することが可能です。学びの力が、皆さんのWellbeingを支える重要な基盤となるでしょう。ご参加を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）、兵庫県の委託を受けて開設した「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52講座、資格対策20講座を提供しており、会員数は約1,000名となりました。

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とともに成長してまいりました。

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。趣味の追及や、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。

今春より、阪急「西宮北口駅」から徒歩5分という利便性にすぐれたロケーションに位置する「西宮北口キャンパス」がメインキャンパスとなります。新たに整備したオープンカレッジ占有フロアで、総合大学ならではの多彩な講座を開講します。夏休みには、キッズ講座の提供も計画しています。

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。

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。

## 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



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 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

# 武庫川女子大学オープンカレッジ 生涯学習の拠点地である西宮北口キャンパスに移動します！

## 今年からどう変わる？ 武庫川女子大学オープンカレッジ

**Q** オープンカレッジのキャンパスが変わるのですか？

**A** はい。メインの事務室及び講座は西宮北口キャンパスになります。

**Q** 授業はすべて西宮北口キャンパスで開講されるのですか？

**A** ほぼすべての講座を西宮北口キャンパスで開講します。

但し 以下の講座に限り 2025 年度は従来通り中央キャンパスで行います。

◎「たのしい合唱」「イタリア歌曲・ドイツ歌曲を歌う」「名曲を歌いませんか？発展コース A・B」

「コーラスの愉しみ」「ジャイロキネシス IR クラス」「機能改善で快適生活」「えがおのアンチエイジング・ミュージック」(2026 年度以降の開講キャンパスは未定)

**Q** 2024 年に西宮北口キャンパスで開講されていた講座については変更がありますか？

**A** ございません。

ただし、改装に伴い開講教室を変更している講座もあります。講座案内でご確認ください。

**Q** 授業の時間割は変わりますか？

**A** 基本的に従来の開講時間と同じ時間割になっています。

ただし、使用教室や講師のスケジュール等の関係で開講時間を変更している講座もあります。

講座案内でご確認の上お申し込みください。

**Q** 教室は建物の何階ですか？また数は増えますか？

**A** メインの教室は 4 階になります。(エレベーター有)5 つの教室があり、このフロアはオープンカレッジ専用となります。

1 階には西宮北口キャンパス共用のスタジオが 2 か所と事務室があります。

**Q** オープンカレッジの事務室も移転しますか？

**A** はい。スタッフはすべて西宮北口キャンパス 1 階に移動します。

なお中央キャンパスで授業が行われる日は、スタッフを IR 事務室に派遣します。

**Q** 西宮北口キャンパスへのアクセスを教えてください。

**A** 阪急西宮北口駅下車、北西口から北へ徒歩 5 分ほどです。

HP や講座案内の裏表紙に地図があります。ご覧ください。

**Q** 自転車・バイクで通学できますか？

**A** すでに駐輪場許可シールをお持ちの方は、そのままキャンパス内の駐輪場をご利用ください。

また新たにご希望の方には従来通り武庫川女子大学駐輪許可シールを発行いたします。事務室にて申請してください。自転車の場合は保険に加入していることが条件です。

**Q** 自家用車での通学はできますか？

**A** 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。

**Q** 授業の申し込み方法や、会員登録の方法などに変更はありますか？

**A** 変更はありません。従来通りの手続きでお申し込みが可能です。また会員登録等に変更はありません。

**Q** 会員証はそのまま使えますか？

**A** はい、従来通りお使いいただけます。有効期限なども変更ありません。

**Q** 電話番号などはかわりますか？

**A** はい、住所、電話番号、FAX など変更となります。

2025年3月14日(金)までは従来通りです。

※3月15日(土)～4月6日(日)は移動作業のため業務は休止します。この間のお問い合わせはHPをご利用ください。

2025年4月7日(月)以降は

662-0833 西宮市北昭和町 9-32

Tel 0798-31-3246 Fax 0798-31-3342 に変更となります。

**Q** 西宮北口キャンパス内でWi-Fiは利用できますか？

**A** キャンパス内はラビースポット(武庫川女子大学の無料Wi-Fiネットワーク)が利用可能です。ご希望の方にはIDとパスワード(毎月変更)をお渡しいたします。事務室にお申し出ください

**Q** 休憩時間を過ごす場所がありますか？

**A** 1階ロビーに広くソファが設置されております。ご利用ください。

なお、ロビーでのお食事はご遠慮ください。

**Q** 食堂や売店がありますか？

**A** 食堂等はありません。自動販売機も設置しておりませんので、お飲み物などはご自身でご用意いただきますようお願いいたします。

なお教室での飲食は可能です。その場合ごみはお持ち帰りいただきますようお願いいたします。

**Q** 受講時に利用できる託児施設がありますか？

**A** 西宮北口キャンパスには託児施設はありません。

中央キャンパスでは有料で保育ルーム(ラビークラブ)がご利用いただけます。

対象は1～10才です。詳しくは「ラビークラブ」Tel 0798-45-3542 までお問い合わせください。

**Q** 中央キャンパスとの間に通学バス等がありますか？

**A** 通学バスはありません。図書館の利用等中央キャンパスにご来校の際は公共交通機関をお使いください。



# 2025年度 時間割

		月	火	水	木	金	
2 限	401	10:00～ 思い出を描く 古野恵美子講師	10:00～ 花を描く-水彩を楽しむ- 古野恵美子講師	楽しく読む万葉集 影山尚之講師			
	402	10:00～ 水彩画を楽しむ 川邊嘉章講師		10:00～ 透明水彩・不透明水彩 川邊嘉章講師			
	403	わかりやすい解説で医師から学ぶ～ 福尾恵介講師	「古今和歌集」美の世界- 和歌を学ぶ- 樋口百合子講師	10:00～12:00 俳句-花鳥調詠のこころ 池田雅かず	11:20～12:40 中国語準中級 市成直子講師	日本文学から学ぶ能 梅若基徳講師	
	10:45	404			11:00～12:20 Let's Talk in English 石場真理講師		10:30～12:30 ウォーキング DE見学 永田隆子講師
	to	405	英語再入門中級 清水陽子講師		きれいで元気になれる食育 レッスン 家森講師・森講師		
	12:05	102	ジャイロキネシス西北クラス 北島見江講師			初歩から学べる楽しい社交 ダンス 露口宗与志講師	
	101					カラダケア・リズムヨガ 雄谷昌子	
	中央 キャン パス			10:45～12:45 (IR-101) たのしい合唱 大森地塩講師			10:00～12:00 (IR-101) イタリア歌曲を歌う・ドイツ歌曲を歌う 大森地塩講師
<b>お昼休み (12:05～13:00)</b>							
3 限	401	14:00～16:00 癒しの花いちりんピギナー・探求 立岡佐智央講師	13:30～16:30 デッサン-大切なものを～ 奥野元昭講師	13:30～16:00 パステル画を楽しむ 奥野元昭講師			
	402						
	403	万葉集を読む 樋口百合子講師	古文書で読む和歌の世界 樋口百合子講師				
	13:00	404	ことばを磨く日本語教室 佐竹秀雄講師			前期) 世界まち歩き 後期) 災害と防災を考える 大坪明講師	書道-初歩から上級まで- 喜田祥園
	to	405	英語再入門中級 清水陽子講師				
	14:20	102			13:30～15:00 健康体操 永田隆子講師		
	101						
	中央 キャン パス			13:10～14:30(IR-101) ジャイロキネシスIRクラス 北島見江講師			12:00～14:00 (IR-101) 名曲を歌いませんか? 発展コースAB 大森地塩講師
<b>休憩時間 (14:20～14:50) ※一部の講座は除く</b>							
4 限	401	～16:00 癒しの花いちりんピギナー・探求 立岡佐智央講師	～16:30 デッサン-大切なものを～ 奥野元昭講師	～16:00 パステル画を楽しむ 奥野元昭講師			
	402						
	403	社会思想史入門 足立正樹講師	哲学カフェ 人生模様 榎形公也講師	海外旅行が楽しくなる英会話 本城精二講師		現代に生きる禅 廣田宗玄講師	
	14:50	404	ささえあいの心理学 星加博之講師	神話と日本人の心 本多修講師		ゆ・る・り 臨床心理学 星加博之講師	
	to	405	『源氏物語』を彩る和歌の世界 藪葉子講師				
	16:10	102	ボディメンテナンス 山田宗次講師		14:45～16:05 太極拳 谷祝子講師	体幹エクササイズとスローエアロ 松尾純子講師	
	101						
	中央 キャン パス			機能改善で快適生活 (GII-23) 北島見江			
中央 キャン パス			えがおのアンチエイジング・ ミュージック (IR-101) 中尾奈津子			15:00～16:30 コーラスの愉しみ (IR-101) 多田秀子講師	

●中央キャンパス (阪神電車 鳴尾・武庫川女子大前駅下車)

IR = (学術研究交流館)

GII-23 = (第2体育館)

上記以外は、西宮北口キャンパス (阪急西宮北口駅下車)

# 2025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		新) 楽しく読む万葉集	影山尚之	(水) 10:45 ~	8
	②		新) 『源氏物語』を彩る和歌の世界	藪葉子	(火) 14:50 ~	8
	③		新) ことばを磨く日本語教室	佐竹秀雄	(月) 13:00 ~	8
	④		日本文学から学ぶ能	梅若基徳	(金) 10:45 ~	9
	⑤		万葉集を読む	樋口百合子	(月) 13:00 ~	9
	⑥		古文書で読む和歌の世界	樋口百合子	(火) 13:00 ~	10
	⑦		「古今和歌集」美の世界 - 和歌を学ぶ -	樋口百合子	(火) 10:45 ~	10
	⑧		俳句 - 花鳥詠のこころ	池田雅かず	(水) 10:00 ~	11
	⑨		書道 - 初歩から上級まで	喜多祥園	(金) 13:00 ~	11
人間学	⑩		ゆ・る・り 臨床心理学	星加博之	(金) 14:50 ~	12
	⑪		ささえあいの心理学	星加博之	(火) 14:50 ~	12
	⑫		神話と日本人の心	本多修	(水) 14:50 ~	13
	⑬		現代に生きる禅	廣田宗玄	(金) 14:50 ~	13
	⑭		哲学カフェ 人生模様	榊形公也	(火) 14:50 ~	13
芸術	⑮	IR	たのしい合唱	大森地塩	(水) 10:45 ~	14
	⑯	IR	イタリア歌曲を歌う	大森地塩	(金) 10:00 ~	14
	⑰	IR	ドイツ歌曲を歌う	大森地塩	(金) 10:00 ~	14
	⑱	IR	名曲を歌いませんか? (発展コース) A	大森地塩	(金) 12:00 ~	15
	⑲	IR	名曲を歌いませんか? (発展コース) B	大森地塩	(金) 12:00 ~	15
	⑳	IR	コーラスの愉しみ	多田秀子	(金) 15:00 ~	15
	㉑		水彩画を楽しむ	川邊嘉章	(月) 10:00 ~	16
	㉒		透明水彩・不透明水彩	川邊嘉章	(水) 10:00 ~	16
	㉓		癒しの花いちりん~ピギナー~探求コース	立岡佐智央	(月) 14:00 ~	17
	㉔		思い出を描く	古野恵美子	(月) 10:00 ~	17
芸術	㉕		花を描くー水彩を楽しむー	古野恵美子	(火) 10:00 ~	17
	㉖		デッサン - 大切なものを -	奥野元昭	(火) 13:30 ~	18
	㉗		パステル画を楽しむ	奥野元昭	(水) 13:30 ~	18

コース	No.	場所	講座名	担当講師	開講時間	ページ
外国語	㉘		Let's Talk in English	石場真理	(水) 11:00 ~	19
	㉙		英語再入門初中級	清水陽子	(月) 10:45 ~	19
	㉚		英語再入門中級	清水陽子	(月) 13:00 ~	19
	㉛		海外旅行が楽しくなる英会話	本城精二	(水) 14:50 ~	20
	㉜		中国語準中級	市成直子	(木) 11:20 ~	20
	生活文化	㉝		世界まち歩き	大坪明	(木) 13:00 ~
㉞			防災と災害を考える	大坪明	(木) 13:00 ~	21
健康学	㉟	IR	えがおのアンチエイジング・ミュージック	中尾奈津子	(水) 14:50 ~	21
	㊱		“カラダケア” 肩腰 膝ラクになるリズムヨガ	雄谷昌子	(木) 10:45 ~	22
	㊲		きれいで元気になれる食育レッスン	家森 / 森	(水) 10:45 ~	22
	㊳		GYROKINESIS- ジャイロキネシス西北クラス	北島見江	(月) 10:45 ~	23
	㊴	IR	GYROKINESIS- ジャイロキネシス IR クラス	北島見江	(水) 13:10 ~	23
	㊵	G II	機能改善で快適生活	北島見江	(水) 14:50 ~	23
	㊶		太極拳	谷祝子	(木) 14:45 ~	24
	㊷		初めての人も大丈夫! 初歩から学べる楽しい社交ダンス	露口宗与志	(木) 10:45 ~	24
	㊸		わかりやすい解説で医師から学ぶ高齢者や災害で多い病気の医学や栄養学の最新知識と健康長寿の秘訣	福尾恵介	(月) 10:40 ~	25
	㊹		体幹エクササイズとスローエアロ	松尾純子	(金) 14:50 ~	25
	㊺		ボディメンテナンス	山田宗司	(火) 14:50 ~	26
	㊻		ウォーキング DE 見学	永田隆子	(金) 10:30 ~	26
	㊼		健康体操	永田隆子	(水) 13:30 ~	27
	文壇現代	㊽		社会思想史入門	足立正樹	(月) 14:50 ~

● IR: 中央キャンパス学術研究交流館

● G II: 中央キャンパス第2体育館

● 記載なし: 西宮北口キャンパス

## 夏休みキッズ講座 7/23(水)~7/26(土)

開講時間

① 10:00 ~ 10:50 ② 11:00 ~ 11:50 ③ 13:00 ~ 13:50 ④ 14:00 ~ 14:50

クリエイティブ・ダンス	高野裕子	①小4~6対象	②中・高校生対象
空手入門講座	山崎真子	③小学生対象	④中学生対象
初めてのダンス	大江綾	①小学生対象	②中学生対象
キッズチャダンス	部屋めぐみ	③パーシク (未経験者) コース	④アドバンス (経験者) コース

(キトリ)

## 武庫川女子大学オープンカレッジ 受講申し込み書

(あて先は表紙裏でご確認下さい)

申込日 年 月 日

会員番号 (新規の方は不要)		氏名 (ふりがな)		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		

## 初めてのダンス

■10:00~10:50 小学生対象

■11:00~11:50 中学生対象



講師：大江 綾（おおえあや） ダンス講師

プロフィール：武庫川女子大学卒業

体育教師を経てダンス、チアダンス、ストレッチ、ヨガなどの講師として活動中。  
また、チアダンススクールではスクールマネージャーや講師研修などにも従事。  
現在 チアダンスチーム ストレッチ&トレーニング セルフケアなどを主催

ダンスが初めての人 ダンスにトライしてみたい人 まずは楽しく身体を動かしてみませんか？

ウォーミングアップ、基礎から丁寧に進めていきます。

楽しく 音楽に合わせて身体を動かし、皆で動きを合わせることで一体感、達成感が生まれます。

ダンスを通して挨拶やコミュニケーション力、協調性、表現力など  
様々な学びや発見ができます。 みんなで 楽しく踊りましょう！

- ・ウォーミングアップ ・ストレッチ ・トレーニング ・簡単なステップなどの練習
- ・ダンスの振りの練習

音楽に合わせて楽しく踊ります。

最終日のミニミニ発表会に向けてチームで割りあげましょう！



2025年特別講座

7/23(水)

~7/26(土)

# 夏休みキッズ講座



申し込み：4月1日からHPにて先着順受付（お電話FAXでは受付できません）

## 空手入門講座

■13:00~13:50 小学生対象

■14:00~14:50 中学生対象



講師：山崎 真子（やまさきまこ）

プロフィール：糸東流空手道「道慎館」（尼崎市武庫川地区の空手道場）館長、武庫川女子大学空手道部

監督、兵庫県空手道連盟理事、神戸市空手道連盟強化コーチ

武庫川女子大学国文学科 卒業

幼少期から糸東流空手道に親しみ、武庫川大学在学中に出場したアジア大会で優勝

皆さんは、「心・技・体（心磨・技練・体斉）」という言葉が聞かれたことがあると思います。

武道の基本的な考え方で、「心」とは、周りの物事に動じず冷静な判断や表現ができる精神力。「技」とは、基本に忠実なキレ・タイミングのいい突きや蹴り等のテクニック、「体」とは強く美しい姿勢をいいます。これらがバランスよく成長することが、武道だけでなく、人としての成長に繋がるとの格言です。

今講座では、オリンピックや国体等で採用されている“寸止め”（相手の顔を殴らないルール）の、伝統的な空手の基礎講義を行います。

「突き」「蹴り」といった空手の基本的な技能を身につけるとともに、「挨拶」や「人の話を聞く姿勢」といった動作・所作を学ぶことで、礼儀・礼節、自己表現力や他人への思いやりの心を学んでいただきます。

講義の最終日には、この講義で学んだことを自分の言葉で発表し、基本的な空手の「形」を披露してもらうこととしています。短期間ではありますが、一回り大きくなった子供たちの成長の一端が見られると思います。

体幹・体力をつけたい、護身術を学びたい、自分に自信をつけたい。礼儀を学びたい。空手を学ぶ動機は様々だと思います。現在の運動能力、体格も様々です。

誰も最初からうまくできるわけでもありませんし、すぐに上達するものでもありません。しかし、始めないといつまでたっても自分の夢に手が届きません。

まず一歩。一緒に楽しい時間を過ごしましょう！





## クリエイティブ・ダンス

■10:00~10:50 小学校4~6年生対象

■11:00~11:50 中学生・高校生対象 ※定員：このクラスのみ各10名



撮影：yayoi

講師：高野 裕子（たかのゆうこ）ダンサー・振付家

プロフィール：神戸女学院大学音楽学部音楽学科舞踊専攻、武庫川女子大学大学院臨床教育学研究科卒業。島崎徹、村越直子、Owen Montagueに師事。2010年に渡独、帰国後はダンサー・振付家として活動。

近年はキッズ・クリエイティブ・ダンス、兵庫県西宮市小中学校特別支援学級アウトリーチ講師、神戸女学院大学非常勤講師、武庫川女子大学実習助手、ミツヴァテクニク講師などを務める他、「からだであそ部」を主催。修士（臨床教育学）。

<https://youreve.wordpress.com/>

このクラスでは、様々な音楽に合わせてからだを動かしたり、一人ひとりの日常や絵画や文章などから想像を膨らませてダンスを創っていきます。

みんなで一緒にオリジナルのダンスを創って、自由からだを動かす楽しさを体験してみましょう！



「スポーツクラブ武庫女キッズ・クリエイティブダンス」より

やってみたいを  
やってみる

期 間：2025年7月23日（水）～26日（土）

50分講座×4日間

受 講 料：4,000円（1講座4日分）※会員登録不要

対 象：小～中・高生（クラスにより異なります）

定 員：各クラス15名（クリエイティブダンスを除く）

必要な物：運動ができる服装（更衣室あり）

上靴（保護者の方も教室に入る際は履き替えが必要です）

タオル・水筒



## キッズチアダンス

■13:00~13:50 ベーシッククラス（小・中学生の初心者対象）

■14:00~14:50 アドバンスクラス（小・中学生の2年以上経験者対象）



講師：部屋 めぐみ（はやめぐみ）西宮Sweet BRUNSチアインストラクター

プロフィール：大学生の時に、チアリーディングに出会う

社会人アメリカンフットボールチーム西宮BRUINSの専属チアリーダー西宮PlatinumBRUINSメンバーを経て

現在は、BRUINSのキッズチアダンスチーム、西宮SweetBRUINSインストラクターとして活動中  
また、他チームの代行レッスンも担当

☆ベーシッククラス・アドバンスクラス共通

### 1. ウォームアップ

軽いストレッチで体をほぐしていきます

簡単なジャンプやジョギングで心拍数をあげ、体を動かす準備をします

### 2. 基礎練習

チアリーダーとして一番大切な「笑顔」で踊ること、

チアダンスの動き「モーション」を学びます

レベルにあわせてジャンプ・キック・ターンやステップなど練習します

### 3. ダンス練習

簡単なダンスを1曲踊ってみましょう

元気よく音楽にあわせて楽しく踊ります

### 4. クールダウン

深呼吸や軽いストレッチで、

体をリラックスさせます



NEW!

## 国文学コース

## ①楽しく読む 万葉集

■影山 尚之 (かげやまひさゆき)

(水) 10:45~12:05 西北401 20名

武庫川女子大学文学部教授

前期: 5/7・14・28 6/4・18・25 7/9 予備日 7/16 12,600円(7回)

後期Ⅰ: 9/24 10/8・22 11/5・12・26 12/3 予備日 12/10 12,600円(7回)

後期Ⅱ: 1/21・28 2/4・18 3/4 予備日 3/11 9,000円(5回)

漢字ばかりで書いてある万葉集のことを、興味はあるけれどむずかしそう、と思って敬遠している方が少なくありません。なるほど1300年を遡る飛鳥・奈良時代に詠まれた歌々ですから、読み進めるうちにときたま、私たちの理解を阻む作品に出会うことがあるのは確かです。でも実は大部分の歌がとてもわかりやすく作られていて、するすると理解できるばかりでなく、「そうそう」と膝を打ちたくなるような、まるで知人・友人が詠んだ歌ではないかと錯覚するような作品にも必ず出会います。講座を通して、そんな歌との遭遇を体験していただきたいと存じます。

前期は、最初に概説を挟んだのち、女性の歌びとによる作品を読んでゆく予定です。

後期は、旅の歌、自然を詠む歌をとりあげる予定です。

テキスト: プリントを用いる

NEW!

## 国文学コース

## ②『源氏物語』を彩る和歌の世界

■藪 葉子 (やぶようこ)

(火) 14:50~16:10 西北405 20名

武庫川女子大学非常勤講師

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

後期Ⅰ: 9/30 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 予備日 12/2・9 16,200円(9回)

後期Ⅱ: 1/13・20・27 2/10・17・24 3/3 予備日 3/10 12,600円(7回)

『源氏物語』には、光源氏などのさまざまな登場人物が詠んだ和歌が、およそ八〇〇首見られます。『源氏物語』はすべての登場人物の心情がまことに細やかに真実味をおびて描かれており、その点において『源氏物語』は今なお人々の心を打ち続けています。それら物語の登場人物たちの心情が、もっとも素直に強く表われているのは和歌なのです。作中和歌を丁寧に読み解くことは、『源氏物語』をいっそう深く正しく読み取ることになります。

この講座では、およそ八〇〇首の作中和歌をすべて丁寧に読み解きます。この講座を通して、『源氏物語』の理解をより深め、この作品のすばらしさに改めて触れていただけることと思います。古典や『源氏物語』についての特別な知識は必要ありません。『源氏物語』が初めての方にも無理なく十分楽しんで学んでいただける内容です。

テキスト: 『源氏物語』の原文が全文載っているものなら何でも大丈夫です 例) 新潮日本古典集成『源氏物語』1~8巻 (各自ネットや書店でお求め下さい)

NEW!

## 国文学コース

## ③ことばを磨く日本語教室

■佐竹 秀雄 (さたけひでお)

(月) 13:00~14:20 西北404 20名

日本漢字能力検定協会 現代語研究室長

前期: 5/12・19・26 6/2・9・16・23 予備日 6/30 12,600円(7回)

後期Ⅰ: 9/29 10/6・20・27 11/10・17 12/1 予備日 12/8 12,600円(7回)

後期Ⅱ: 1/19・26 2/2・9・16 3/2 予備日 3/9 10,800円(6回)

次の例文を読んでみてください。

①こうして会うのはいつぶりかなあ。

②こちらの名所をご案内していただけますか。

③話し合いが煮詰まったので、少し休憩を入れよう。

これらの例文には、本来の日本語の使い方とは異なるところがあります。その違いについて、間違いだと言う人もいれば、いや間違いではなく変化だと言う人もいます。

この講座では、そのような、揺れ動いている日本語を取り上げます。そして、なぜそんなことばが生まれるのか、どのように評価するのがよいかを考えます。

取り上げることばは、ことわざ、敬語、外来語、看板の文字、テレビで見聞きした表現、ネットで知った語など、なんでもありです。そうしたことばを受講者の皆さんと一緒に探します。そして、一緒に考えます。

ただし、この講座では、単なる間違い探しはしません。なぜそんな日本語が生まれるのか、そんな日本語のメリットは何か、もっと上手な使い方はないかを考えます。そして、皆さんと考え、話し合う中で、相手を説得したり、他人とうまく理解し合ったりするためのコミュニケーションのコツを見つけます。

自分のことばを磨けば、うまく生きていけるのです。この講座の目的は、日本語の奥深さを知り、日本語のオシャレな使い手になることです。ご一緒にいかがですか？

## 国文学コース

### ④日本文学から学ぶ能

(金)10:45~12:05 西北403 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: 5/9・23 6/20・27 7/4・11 予備日 7/18 10,800円(6回)

後期Ⅰ: 9/26 10/3・10・24 11/7・21 予備日 11/28 10,800円(6回)

後期Ⅱ: 1/16・30 2/6・13・27 予備日 3/6 9,000円(5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

### ⑤万葉集を読む

(月)13:00~14:20 西北403 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: 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 予備日 7/7・14 14,400円(8回)

後期Ⅰ: 9/22・29 10/6・20・27 11/10・17 予備日 12/1・8 12,600円(7回)

後期Ⅱ: 1/19・26 2/2・9・16 3/2 予備日 3/9 10,800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。本講座ではこれまで、巻7、8、14~20とさまざまな歌を読んできました。現在は、巻6を読んでいます。この巻には長歌・短歌・旋頭歌合わせて160首の歌が収められています。行幸従駕の歌が中心で、山辺赤人のよく知られた一首「和歌の浦に潮満ち来れば瀉を無み芦辺をさして鶴鳴き渡る」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ください。どこかで、目にした歌や耳にした歌も出てきます。楽しく読んでいきましょう。

テキスト: 『萬葉集 本文篇』(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下さい)

## 国文学コース

### ⑥『古今和歌集』美の世界 一和歌を学ぶ一

(火)10:45~12:05 西北403 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: 5/13・20・27 6/3・10・17・24 7/1 予備日 7/8・15 14,400円(8回)

後期Ⅰ: 9/30 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 予備日 12/2・9 16,200円(9回)

後期Ⅱ: 1/13・20・27 2/3・10・17・24 予備日 3/3・10 12,600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、恋の歌を読んでいきます。

テキスト：プリントを用いる

## 国文学コース

### ⑦古文書で読む和歌の世界—楽しく写本をよむ

(火)13:00~14:20 西北403 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: 5/13・20・27 6/3・10・17・24 7/1 予備日 7/8・15 14,400円(8回)

後期Ⅰ: 9/30 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 予備日 12/2・9 16,200円(9回)

後期Ⅱ: 1/13・20・27 2/3・10・17・24 予備日 3/3・10 12,600円(7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な技巧です。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』(細川幽齋筆 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：プリントを用いる

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・後期各1,000円を初回に徴収します

## 国文学コース

### ⑧俳句—花鳥諷詠のころ

(水)10:00~12:00 西北403 25名

■池田 雅かず (いけだまさかず)

ホトトギス同人

(公) 虚子記念文学館常務理事  
日本伝統協会関西支部副支部長

前期: 5/7・14・28 6/11・25 7/9 予備日 7/16 13,800円(6回)

後期Ⅰ: 9/24 10/8・22 11/5・19 12/3 予備日 12/10 13,800円(6回)

後期Ⅱ: 1/14・21・28 2/4・18 3/4 予備日 3/11 13,800円(6回)

俳句は世界で一番短い詩と言われています。本講座では俳句の実作と句会を通じて、表現者としての俳句を皆さんと共に楽しく学んで参ります。

#### 「花鳥諷詠のころ」

“花鳥諷詠と申しますのは花鳥風月を諷詠するといふことで、一層厳密に云へば、春夏秋冬四時の移り変りに依って起る自然界の現象、並にそれに伴ふ人事界の現象を諷詠するの謂であります。「虚子句集の自序より」”

高濱虚子の提言した「花鳥諷詠」を理念に「客観写生」、「平明余韻」を心掛けながら俳句を実作します。その実作と句会を通じて、俳句の「知識」、「技術」、「心」を皆で学んでいきます。特に俳句は季題(季語)を活用する詩でもありますので、「心」を学ぶとは、毎回事前に出される季題(兼題と言います)の心(本意、本情)を学ぶということでもあります。

そして俳句は「座の芸芸」ですので作られた句を持ち寄って、句会という場で披露、選という評価を受けながら研鑽します。毎回、決められた季題で最大5句投句します。(5句投句5句選)

#### 「ふれあって・ころ・ゆたかに」

たった十七音の言の葉を媒介にして、自然とふれあい、人とふれあい「今・ここに・生きていること」その実感と喜びを共感の心でシェアすること。それが俳句の楽しさです。

テキスト: 持参は任意ですが、歳時記(ホトトギス新歳時記を推奨)、国語辞書又は電子辞書(歳時記が入ったものが便利です)(各自ネットや書店でお求め下さい)

## 国文学コース

### ⑨書道—初歩から上級まで—

(金)13:00~14:20 西北404 20名

■喜田 祥園 (きたしょうえん)

書道白豊会主宰会長  
芦屋大学客員教授

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

後期Ⅰ: 9/26 10/3・10・17・24・31 11/7・14・21・28 予備日 12/5・12 18,000円(10回)

後期Ⅱ: 1/16・23・30 2/6・13・20・27 予備日 3/6・13 12,600円(7回)

本講座では、楷書、行書、草書、篆書、隷書、仮名、漢字仮名交じり文等を始め

初歩の実用書から創作作品まで幅広い参考手本を用意し、受講者様のニーズにあわせて選択し、書を楽しみながら作品を創って頂けるように致しております。

仮名では、基礎基本の50音全て、美しく整えて書く為のこつ一覧表を始め、変体仮名一覧、字形の整え方一覧等ご用意致しております。

又、源氏物語の和歌や百人一首等 夫々の歌意を味わい乍ら流れるような美しい連綿の作品作り、現代詩に於ける大胆な構図を用いた創作作品、墨絵や彩画等をあしらった作品等々、色紙、短冊、半紙等の小品から、大作掛け軸に至るまで選択して作品作りを楽しんで頂けるようにもご用意致しております。

完成作品には、落款が必要ですので、講座の最後には落款印作りを致します。

高等学校芸術科書道の専修免許、国語科専修免許を持ち(計5種の教員免許保有)、高校教諭としての長年の実績と大学での書道教育、美術教育、国語学講義の実績を生かし書道芸術創作の楽しみへと御指南させていただきます。

尚、希望される場合 初級から上級まで、段級位の認定も行います。

準備物; 大筆小筆、筆記具、半紙(おわけできます)、固形墨(仮名用)、墨池型墨汁、下敷き 等  
尚、落款印制作には印材代500円程度が必要です。印刀、印泥、印床等は、お貸し致します。

テキスト: プリントを用いる

## 人間学コース

⑩ゆ・る・り臨床心理学～発達と心のやまい～  
(金)14:50～16:10 西北404 20名

■星加 博之 (ほしかひろゆき)

臨床心理士  
公認心理師  
元関西大学大学院講師

前期: 5/9・16・23 6/6・13・20 7/4 予備日 7/18 12,600円(7回)

後期Ⅰ: 9/26 10/3・10・24・31 11/7・21・28 予備日 12/5・12 14,400円(8回)

後期Ⅱ: 1/16・23・30 2/13・20 予備日 2/27 9,000円(5回)

心身の発達と心の病についてお伝えします。心のリフレッシュに役立つワークを交えながらの楽しい80分間です。

前期: 子どもの成長と心の病

チック・爪かみ・抜毛・緘黙などは子どもからの心のメッセージ。愛着障害・不登校・発達障害・学習障害・HSPなどについても、その対応を含めてお話しします。

後期Ⅰ: 不安症や恐怖症

適応障害、心身症、うつ病、PTSDなど。ネガティブな考え方や環境の変化で心は傷ついてしまいます。楽しいリラクゼーションの実習もあります。

後期Ⅱ: 人格障害・認知症など

人格障害、認知症、統合失調症など…対応に困る心の病を中心に取り上げます。症状の改善に役立つ傾聴についてもお伝えします。

テキスト: プリントを用いる

## 人間学コース

⑪ささえあいの心理学～新カウンセリング講座～  
(火)14:50～16:10 西北404 20名

■星加 博之 (ほしかひろゆき)

臨床心理士  
公認心理師  
元関西大学大学院講師

前期: 5/13・20・27 6/10・17・24 7/1 予備日 7/15 12,600円(7回)

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

後期Ⅱ: 1/13・20・27 2/10・17 3/3 予備日 3/10 10,800円(6回)

家庭でいかせる、社会でいかせるカウンセリングの技と心を学びます。あなたの傾聴力をブラッシュアップできます。

前期: カウンセリング (言葉編)

カウンセリングの基本の復習から、ゲシュタルト療法や日本の心理療法などのエッセンスをおり交ぜた実際に役立つ内容です。

後期Ⅰ: カウンセリング (イメージ編)

例えば“三角形”や“壺”を思い浮かべることでカウンセリングが自然に進んでいきます。心を元気にするイメージの力を体験できます。

後期Ⅱ: カウンセリング (身体編)

知性・感情・身体…カウンセリングはこの三つのレベルに働きかけます。この回は筋弛緩法や自律訓練法など、身体から癒す技を学びます。

テキスト: プリントを用いる

人間学コース	⑫神話と日本人の心 (水)14:50~16:10 西北404 20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: 5/14・21・28 6/4・25 7/2・9 予備日 7/16 12,600円(7回)	
	後期: 10/8・15・22 11/12・19・26 予備日 12/3 10,800円(6回)	
<p>昨年度は、河合隼雄の「昔話の深層 ユング心理学とグリム童話」をともに学びました。          今年度は、私たち日本人の心の形成に、日本神話がどのような影響を与えているかを探ってゆきたいと思います。本文には古事記・日本書紀の引用部分がありますが、古文はまったく読めませんという人であっても、河合先生の解説・解釈分は十分に理解できます。          これまで、古事記・日本書紀は難しく手が出せなかった人にとっても、ユング心理学と河合先生の助けを借りて、日本人の心の深層に触れる機会が得られると思います。          一緒にチャレンジしましょう。          前期は、序章から6章までを毎回1章ずつ計7回、後期は7章から12章まで毎回1章ずつ計6回、合計13回でこの文庫本1冊を学びきる予定です。          前期だけ、後期だけの受講も可能です。</p> <p>テキスト:「神話と日本人の心」岩波現代文庫 1,500円 ISBN-978-4-00-600346-3          (各自ネットや書店でお求め下さい)</p>		

人間学コース	⑬現代に生きる禅 ~椅子坐禅と禅の講話~ (金)14:50~16:10 西北403 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: 5/9・23 6/6・20 7/4 予備日 5/16・30 6/13・27 7/11・18 9,000円(5回)	
	後期I: 10/3・17・31 11/14・28 予備日 10/10・24 11/7・21 12/5 9,000円(5回)	
	後期II: 1/16・30 2/13・27 予備日 1/23 2/6・20 3/6・13 7,200円(4回)	
<p>「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はを通して、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。</p> <p>テキスト:プリントを用いる</p>		

人間学コース	⑭哲学カフェ 人生模様 (火)14:50~16:10 西北403 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: 5/13・20・27 6/3・10・17・24 7/1 予備日 7/8・15 14,400円(8回)	
	後期I: 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 予備日 12/2・9 14,400円(8回)	
	後期II: 1/20・27 2/3・10・17 予備日 2/24 9,000円(5回)	
<p>「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、「本当の自己(私)とは何か」、「信頼とはどういうものか」、「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」、「自分はこんな風に考えていたんだ」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。</p>		

## 芸術コース

### ⑮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: 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25 7/2 予備日 7/9・16 11,700円(9回)

後期Ⅰ: 9/24 10/1・8・15・22・29 11/5・12・19・26 予備日 12/3・10 13,000円(10回)

後期Ⅱ: 1/14・21・28 2/4・18 3/4 予備日 3/11 7,800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

### ⑯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)

声楽教師

前期: 5/9・23 6/6・20 7/4 予備日 7/18 17,000円(5回)

後期Ⅰ: 10/3・17・31 11/14・28 予備日 12/12 17,000円(5回)

後期Ⅱ: 1/16・30 2/13・27 予備日 3/13 13,600円(4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Ⅱ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

(各自ネットや書店でお求め下さい)

## 芸術コース

### ⑰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)

声楽教師

前期: 5/16・30 6/13・27 7/11 予備日 7/18 17,000円(5回)

後期Ⅰ: 9/26 10/10・24 11/7・21 12/5 予備日 12/12 20,400円(6回)

後期Ⅱ: 1/23 2/6・20 3/6 予備日 3/13 13,600円(4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Ⅱ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

(各自ネットや書店でお求め下さい)



## 芸術コース

⑱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:	5/9・23 6/6・20 7/4	予備日	7/18	17,000円(5回)
後期Ⅰ:	10/3・17・31 11/14・28	予備日	12/12	17,000円(5回)
後期Ⅱ:	1/16・30 2/13・27	予備日	3/13	13,600円(4回)

## 芸術コース

⑲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:	5/16・30 6/13・27 7/11	予備日	7/18	17,000円(5回)
後期Ⅰ:	9/26 10/10・24 11/7・21 12/5	予備日	12/12	20,400円(6回)
後期Ⅱ:	1/23 2/6・20 3/6	予備日	3/13	13,600円(4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を行います。

この講座は1年で完結、後期Ⅱ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

⑳コーラスの愉しみ  
(金)15:00~16:30 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:	5/9・16・23・30 6/6・13・27 7/4	予備日	7/11・18	8,000円(8回)
後期Ⅰ:	9/26 10/3・17・31 11/7・14・21・28	予備日	12/5・12	8,000円(8回)
後期Ⅱ:	1/16・23 2/6・13・20・27 3/6	予備日	3/13	7,000円(7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  
(各自ネットや書店でお求め下さい)

## 芸術コース

### ②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: 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 予備日 7/7・14 14,400円(8回)

後期Ⅰ: 9/22・29 10/6・20・27 11/10・17 予備日 12/1・8 12,600円(7回)

後期Ⅱ: 1/19・26 2/2・9・16 予備日 3/2・9 9,000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

5/12 静物  
5/19 風景(野外制作)  
5/26 風景(野外制作)  
6/2 裸婦①  
6/9 裸婦②  
6/16 着衣人物①  
6/23 着衣人物②  
6/30 静物  
7/7 予備日  
7/14 予備日

#### ■後期Ⅰ

9/22 静物  
9/29 着衣人物①  
10/6 着衣人物②  
10/20 裸婦①  
10/27 裸婦②  
11/10 風景(野外制作)  
11/17 風景(野外制作)  
12/1 予備日  
12/8 予備日

#### ■後期Ⅱ

1/19 人形又は風景(資料)  
1/26 着衣人物①  
2/2 着衣人物②  
2/9 民族衣装の女性①  
2/16 民族衣装の女性②  
3/2 予備日  
3/9 予備日

## 芸術コース

### ②透明水彩・不透明水彩

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

後期Ⅰ: 9/24 10/15・22・29 11/5・12・19・26 予備日 12/3・10 14,400円(8回)

後期Ⅱ: 1/14・21・28 2/4・18 予備日 3/4・11 9,000円(5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

5/7 静物  
5/14 静物  
5/21 着衣人物①  
5/28 着衣人物②  
6/4 着衣人物①  
6/11 着衣人物②  
6/18 人物仕上げ  
6/25 風景(資料)  
7/2 風景(資料)  
7/9 予備日  
7/16 予備日

#### ■後期Ⅰ

9/24 静物  
10/15 風景(資料)  
10/22 風景(資料)  
10/29 着衣人物①  
11/5 着衣人物②  
11/12 着衣人物①  
11/19 着衣人物②  
11/26 仕上げ  
12/3 予備日  
12/10 予備日

#### ■後期Ⅱ

1/14 静物  
1/21 風景(資料)  
1/28 風景(資料)  
2/4 着衣人物(小品で)  
2/18 仕上げ  
3/4 予備日  
3/11 予備日

## 芸術コース

### ㉓癒しの花いちりん ～ビギナー～探求コース

■立岡 佐智央 (たつおかさちお)

(月)14:00～16:00 西北401 20名

画家  
花いちりん描く会代表

前期: 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 予備日 7/7・14 14,400円(8回)

後期Ⅰ: 9/22・29 10/6・20・27 11/10・17 予備日 12/1 12,600円(7回)

後期Ⅱ: 1/19・26 2/2・9・16 3/2 予備日 3/9 10,800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の方から探求コースまで、受講生のレベルに応じて指導します。

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8回分3,200円、後期Ⅰ7回分2,800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

### ㉔思い出を描く ～色鉛筆・水彩色鉛筆を楽しむ～

■古野 恵美子 (ふるのえみこ)

(月)10:00～12:00 西北401 20名

洋画家

前期: 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 予備日 7/7・14 14,400円(8回)

後期Ⅰ: 9/22・29 10/6・20・27 11/10・17 予備日 12/1・8 12,600円(7回)

後期Ⅱ: 1/19・26 2/2・9・16 3/2 予備日 3/9 10,800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

### ㉕花を描く ～水彩を楽しむ～

■古野 恵美子 (ふるのえみこ)

(火)10:00～12:00 西北401 20名

洋画家

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

後期Ⅰ: 9/30 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 予備日 12/2・9 16,200円(9回)

後期Ⅱ: 1/13・20・27 2/3・10・17・24 予備日 3/3・10 12,600円(7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:4,000円 後期Ⅰ:4,500円 後期Ⅱ:3,500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

### ②⑥ デッサン -大切なものを見るために-

(火)13:30~16:30 西北401 20名

■奥野 元昭 (おくのもとあき)

油彩画家

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

後期Ⅰ: 9/30 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 予備日 12/2・9 22,950円(9回)

後期Ⅱ: 1/13・20・27 2/3・10・17・24 予備日 3/3・10 17,850円(7回)

紙の白色と鉛筆、木炭の黒色とで五彩を感じる絵を描いてみませんか。  
 絵画の基礎(プロポーション・コントラスト・バランス)の描き方も身につけ、大切なものを見るために描きます。パステル、水彩絵の具の使用も可能です。

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

5/13 花  
 5/20 石膏像・人形①  
 5/27 石膏像・人形②  
 6/3 着衣①  
 6/10 着衣②  
 6/17 花  
 6/24 裸婦①  
 7/1 裸婦②  
 7/8 予備日  
 7/15 予備日

#### ■後期Ⅰ

9/30 花  
 10/7 着衣①  
 10/14 着衣②  
 10/21 写真による制作①  
 10/28 写真による制作②  
 11/4 裸婦①  
 11/11 裸婦②  
 11/18 着衣①  
 11/25 着衣②  
 12/2 予備日  
 12/9 予備日

#### ■後期Ⅱ

1/13 花  
 1/20 着衣①  
 1/27 着衣②  
 2/3 裸婦①  
 2/10 裸婦②  
 2/17 着衣①  
 2/24 着衣①  
 3/3 予備日  
 3/10 予備日



## 芸術コース

### ②⑦ パステル画を楽しむ

(水)13:30~16:00 西北401 20名

■奥野 元昭 (おくのもとあき)

油彩画家

前期: 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25 7/2 予備日 7/9・16 19,800円(9回)

後期Ⅰ: 9/24 10/1・8・15・22・29 11/5・12・19・26 予備日 12/3・10 22,000円(10回)

後期Ⅱ: 1/14・21・28 2/4・18 3/4 予備日 3/11 13,200円(6回)

子供の頃に使ったクレヨンやパステルと同様に指先で描くのがパステルです。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

5/7 花  
 5/14 静物  
 5/21 石膏像・人形①  
 5/28 石膏像・人形②  
 6/4 着衣①  
 6/11 着衣②  
 6/18 花  
 6/25 裸婦①  
 7/2 裸婦②  
 7/9 予備日  
 7/16 予備日

#### ■後期Ⅰ

9/24 花  
 10/1 静物  
 10/8 着衣①  
 10/15 着衣②  
 10/22 写真による制作①  
 10/29 写真による制作②  
 11/5 裸婦①  
 11/12 裸婦②  
 11/19 着衣①  
 11/26 着衣②  
 12/3 予備日  
 12/10 予備日

#### ■後期Ⅱ

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

## 外国語コース

### ⑳Let's Talk in English

(水)11:00~12:20 西北404 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: 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25 7/2 予備日 7/9・16 16,200円(9回)

後期Ⅰ: 9/24 10/1・8・15・22 11/5・12・19・26 予備日 12/3・10 16,200円(9回)

後期Ⅱ: 1/14・21・28 2/4 予備日 2/18 7,200円(4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

### ㉑英語再入門 (初中級)

(月)10:45~12:05 西北405 20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: 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 予備日 7/7・14 14,400円(8回)

後期Ⅰ: 9/22・29 10/6・20・27 11/10・17 予備日 12/1 12,600円(7回)

後期Ⅱ: 1/19・26 2/2・9・16 予備日 3/2 9,000円(5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

### ㉒英語再入門 (中級)

(月)13:00~14:20 西北405 20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: 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 予備日 7/7・14 14,400円(8回)

後期Ⅰ: 9/22・29 10/6・20・27 11/10・17 予備日 12/1 12,600円(7回)

後期Ⅱ: 1/19・26 2/2・9・16 予備日 3/2 9,000円(5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

### ③海外旅行が楽しくなる英会話

(水)14:50~16:10 西北403 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: 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25 7/2 予備日 7/9・16 16,200円(9回)

後期: 9/24 10/1・8・15・22・29 11/5・12・19・26 予備日 12/3・10 18,000円(10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 西北403 20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: 5/8・15・22・29 6/12・19・26 7/3・10 予備日 6/5・7/17 16,200円(9回)

後期Ⅰ: 9/25 10/2・9・16・23 11/6・13・20・27 12/4 予備日 10/30 12/11 18,000円(10回)

後期Ⅱ: 1/15・22 2/5・12・19・26 3/5 予備日 3/12 12,600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: 2冊めの中国語 講読クラス《改訂版》 白水社

劉穎 著 柴森 著 小澤正人 著 杉野元子 著 ISBN: 9784560069455 定価: 2,530円+税  
(各自ネットや書店でお求め下さい)

## 生活文化コース

### ③世界まち歩き (アジア編)

(木)13:00~14:20 西北404 20名

■大坪 明 (おおつほあきら)

武庫川女子大学 特任教授

前期: 5/8・15・22・29 6/5・12・19・26 7/3 予備日 7/10・17 16,200円(9回)

世界のまちあるき・アジア編 (欧州編は次年度に予定)  
まちの様子を写真を中心に紹介します。今後のご旅行の参考にして下さい。また、既に行かれたことのある方は、懐かしく思い出していただけるでしょう。巡るまちは以下の予定です。

- 1.中国 北京
- 2.中国 上海と近郊の水郷
- 3.中国 マカオ
- 4.韓国 ソウル・プサン
- 5.台湾 台北
- 6.台湾 新北・台中・日月潭・嘉義・台南・高雄・花蓮
- 7.カンボジア: プノンペン・アンコールワット等とベトナム: ハノイ・ホーチミン等
- 8.シンガポール&バリ島
- 9.タイ バンコク

テキスト: プリントを用いる

## 生活文化コース

### ④災害と防災を考える

(ワンコインサービス講座)

(木)13:00~14:20 西北404 20名

■大坪 明 (おおつほあきら)

武庫川女子大学 特任教授

後期: 10/2・9・16・23・30 11/6・13・20・27 12/4 予備日 12/11 1/22 5,000円(10回)

能登半島地震は記憶に新しく、更に夏には洪水に襲われました。大規模地震は数年置に発生し、また、洪水被害は毎年の様に出ています。ことほど左様に、我が国は自然災害多発国で、被害は毎年の様に出ています。自然災害のみならず、感染症や外国勢力による浸食など、様々な危険が迫っている危機を意識をし、見を守る手立ての一助にするために、防ぐ方法とともに、発生原因や災害事象等について学びます。参考までに2024年のプログラムを以下に挙げますが、若干の変更をするかもしれません。

- 1.災害列島=日本
- 2.R6年1月1日能登半島地震
- 3.災害と安全安心
- 4.AEDの使い方講習
- 5.地象災害・気象災害
- 6.災害の程度の想定・災害と情報
- 7.自然災害に対してどこに住めばよいのか
- 8.災害に備える
- 9.災害時の避難について
- 10.外国勢力によるステルスも含む浸食

テキスト: プリントを用いる

## 健康学コース

### ⑤えがおのアンチエイジング・ミュージック

(水)14:50~16:10 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: 5/7・21・28 6/4・18・25 7/2 予備日 7/16 12,600円(7回)

後期Ⅰ: 9/24 10/1・15 11/5・19・26 12/3 予備日 12/10 12,600円(7回)

後期Ⅱ: 1/14・28 2/4・18 3/4 予備日 3/11 9,000円(5回)

アンチエイジング・ミュージックって何をやるの?

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で進めていきます。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

### ③⑥ “カラダケア” 肩腰 膝ラクになるリズムヨガ

(木)10:45~12:05 西北101 10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: 5/8・15・22・29 6/5・12・19・26 7/3 予備日 7/10・17 16,479円\*(9回)

後期I: 9/25 10/2・9・16・23・30 11/6・13・20・27 予備日 12/4・11 18,310円\*(10回)

後期II: 1/15・22・29 2/5・12・19・26 予備日 3/5・12 12,817円\*(7回)

この「“カラダケア” 肩 膝 股関節ラクになるリズムヨガ」講座は、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、整体、リハビリ機能改善など 色々な要素を融合したフレキシブルで、とても楽しいレッスンです。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、神経など体の構造的なことや、アーユルヴェーダ、東洋医学などの 考え方も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、すらすら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、コミュニケーション、ディスカッションをしながら楽しく動きましょう！

なおスタジオは土足禁止です。上履きをご用意いただくか、靴下のみの着用でご利用下さい。(裸足不可)

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。

## 健康学コース

### ⑦きれいで元気になれる食育レッスン

(水)10:45~12:05 西北405 20名

(前期講師)

■家森 幸男 (やもりゆきお)

武庫川女子大学健康科学総合研究

所国際健康開発部門長

前期: 5/14・21 6/11・18 7/2・9 予備日 7/16 15,300円(6回)

(24時間採尿検査代4,500円を含む)

(後期講師)

■森 真理 (もりまり)

東京慈恵会医科大学臨床検査医学講座 非常勤講師

後期: 10/8・22 11/12 12/3 1/21 2/4 予備日 3/4 10,800円(6回)

(別に「きれいで元気になれるお弁当」代徴収(1,000円程度))

本講座は前年度とほぼ同じ内容です。

日本人の平均寿命は世界1位ですが、元気で生き生きと暮らせる健康寿命は、それより10年も短いのです。この講座では、きれいで元気に長寿を楽しむためには、どのように食べればいいのか、誰でもすぐに実践できる方法を、講義と実習で楽しく学びます。

#### 【前期】

「きれいで元気になれる食べ方」は、世界61地域でのWHOとの共同研究の成果から生まれました。科学的根拠に基づく5つのポイントからなるその食べ方を、分かりやすく説明します。

実習は、食生活checkから始まります。塩分摂取の目標量は、誰でもすぐに調べられますが、自分が何g塩を摂っているのかは、分かりません。世界検診で行った手法で24時間の尿を簡単に集め、食生活状況の指針となる、塩分、カリウム、たんぱく質、マグネシウムの摂取量を測定します。まずは、自分を知ることから食生活の改善をはじめましょう。

#### 【後期】

「和食」の利点と欠点を学び、世界一健康に良いとされる「地中海食」にも負けない「和食」の上手な食べ方を身につけていただきます。

実習は、5つのポイントを満たした食事「美ランチ」を食べて、普段の食事と比較し改善点を確認します。また、持ち寄ったレシピを、適塩でも美味しい「美ランチ」に改良する方法を学び、その成果を1冊の「レシピ集」にまとめます。

受講された方からは、「塩分を減らすことができ外食の味が濃く感じるようになった」、「体調が良くなった」、「健康診断の結果が改善された」など、うれしいご報告をお聞きしています。ぜひ、ご自身の健康のため、またご家族の健康のために学びをお役立てください。

前後期を修了されると、希望者は誰でも食育グループHealthy+の食育活動にご参加いただけます。「食育先生」となって、多くの方に「健康を贈る」活動にご協力ください。

なお、前期は家森幸男、後期は森真理が担当いたします。

テキスト：家森幸男著 ゴムプラスの栄養学 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 978-4-9906255-4-2 1,320円

森真理著 ヘルシー+のきれいでげんきになるレシピー実践編 武庫川女子大学出版 978-4-9906255-5-9 1,760円

初回授業で販売します(ご希望の方は、事務室にお申し出下さい)

事前にご購入される場合は、Amazon又は学内の紀伊国屋書店でお求め下さい。(一般書店では購入できません)

※傷害保険料31円×講座回数を含みます。



<b>健康学コース</b>	<b>③⑧ ジャイロキネシス西北クラス</b>	<b>■北島 見江 (きたじまみえ)</b>
	(月)10:45~12:05 西北102 10名	武庫川女子大学名誉教授 GYROTONIC® KOBE代表
前期:	5/12・19・26 6/2・9・16・23・30	予備日 7/7・14 19,448円※(8回)
後期Ⅰ:	9/29 10/6・20・27 11/10・17 12/1	予備日 12/8 17,017円※(7回)
後期Ⅱ:	1/19・26 2/2・9・16	予備日 3/2・9 12,155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。

なお、スタジオは土足禁止です。当講座では靴下のみでの着用品でご利用下さい。(裸足不可)

<b>健康学コース</b>	<b>③⑨ ジャイロキネシスIRクラス</b>	<b>■北島 見江 (きたじまみえ)</b>
	(水)13:10~14:30 IR-101 10名	武庫川女子大学名誉教授 GYROTONIC® KOBE代表
前期:	5/14・21・28 6/4・11・18・25 7/2	予備日 7/9・16 19,448円※(8回)
後期Ⅰ:	9/24 10/1・8・15・22・29 11/5・12・19・26	予備日 12/3・10 24,310円※(10回)
後期Ⅱ:	1/14・21・28 2/4・18	予備日 3/4・11 12,155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。

<b>健康学コース</b>	<b>④⑩ 機能改善で快適生活</b>	<b>■北島 見江 (きたじまみえ)</b>
	(水)14:50~16:10 G2-23 8名(教室の空き状況により中止の場合有)	武庫川女子大学名誉教授 GYROTONIC® KOBE代表
前期:	5/14・21・28 6/4・11・18・25 7/2	予備日 7/9・16 19,448円※(8回)
後期Ⅰ:	9/24 10/1・8・15・22・29 11/5・12・19・26	予備日 12/3・10 24,310円※(10回)
後期Ⅱ:	1/14・21・28 2/4・18	予備日 3/4 12,155円※(5回)

ヨガ・太極拳・ダンス・水泳などの動きの特徴を活かした動きを木製のマシンを利用して負荷をかけて行うジャイロトニックエクササイズ。

リズムカルな動きが左右のバランス感覚や、神経回路を目覚めさせ筋肉の調整を図り身体能力のパフォーマンス力を向上させます。

多関節が同時に関与し、円周運動系負荷の固定化と数量化を可能にした独特な3次元のトレーニングは、高齢者の機能改善からアスリートのパフォーマンス向上など、すべての人に適応した画期的トレーニングです。

是非皆さんと一緒に体験してみませんか。

なお、スタジオは土足禁止です。上履きをご用意いただくか、靴下のみでの着用品でご利用下さい。(裸足不可)

※傷害保険料31円×講座回数を含みます。

## 健康学コース

### ④1太極拳

(木)14:45~16:05 西北102 15名

■谷 祝子 (たにのりこ)

神戸女学院大学名誉教授

前期: 5/8・15・22・29 6/5・12・19・26 7/3 予備日 7/10・17 16,479円\*(9回)

後期Ⅰ: 9/25 10/2・9・16・23・30 11/6・13・20・27 予備日 12/4・11 18,310円\*(10回)

後期Ⅱ: 1/15・22・29 2/5・12・19・26 予備日 3/5 12,817円\*(7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おいています。

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。

なお、スタジオは土足禁止です。上履きをご用意いただくか、靴下みの着用でご利用下さい。（裸足不可）

テキスト：プリントを用いる

## 健康学コース

### ④2初めての人も大丈夫！初歩から学べる楽しい社交ダンス

(木)10:45~12:05 西北102 10名

■露口 宗与志 (つゆぐちむねよし)

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: 5/8・15・22・29 6/5・12・19・26 7/3 予備日 7/10・17 16,479円(9回)

後期Ⅰ: 9/25 10/2・9・16・23・30 11/6・13・20・27 予備日 12/4・11 18,310円(10回)

後期Ⅱ: 1/15・22・29 2/5・12・19・26 予備日 3/5 12,817円(7回)

社交ダンスは、ご自分の年齢・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、このオープンカレッジの講座で、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、初歩のステップの復習から講義を始めます。

ブルース、ジルバといった初心者向けの種目から、ワルツ・タンゴ・ルンバ・チャチャチャといった種目の初歩ステップの習得を目標に進めていきます。

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、みなさん一緒に楽しくレッスンしましょう！

なお、スタジオは土足禁止です。床保護のため上履きまたはバレエシューズでのご参加をお願いします。

※傷害保険料31円×講座回数を含みます。

## 健康学コース

④3わかりやすい解説で医師から学ぶ高齢者や災害で多い病気の医学 ■福尾 恵介 (ふくおけいすけ)  
学や栄養学の最近知識と健康長寿の秘訣 武庫川女子大学健康科学総合研究所所長  
(月)10:45~12:05 西北403 20名

前期: 5/12・19・26 6/2・16・23・30 7/7 予備日 6/9 7/14 14,400円(8回)

後期Ⅰ: 9/22・29 10/6・20・27 11/10・17 予備日 12/1 12,600円(7回)

後期Ⅱ: 1/19・26 2/2・9・16 3/2 予備日 3/9 10,800円(6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のでしょうか？この講座では、病気についての医学や栄養学に関する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、かえって認知症などの合併症を起こしてその人の健康長寿を阻害することや、筋肉量の低下から転倒や寝たきりになるリスク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)や災害時に多く起こる病気について、医師の立場から医学や栄養学の正しい知識を毎年アップデートした最新の知識を加えてやさしく解説します。これらの知識をもとに、病気の予防や病気が悪くならない方法などを身につけていただくとともに、災害時に気を付けるポイントや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。

テキスト: プリントを用いる

## 健康学コース

④4体幹エクササイズとスローエアロ ■松尾 純子 (まつおすみこ)  
(金)14:50~16:10 西北102 20名 元流通科学大学 教授

前期: 5/9・16・23・30 6/6・13・20・27 7/4 予備日 7/11・18 11,979円\*(9回)

体幹エクササイズでは主に、体を整えることから始まります。手足の小さな関節や筋肉にアプローチして、ゆっくりとほぐし、筋肉を温めて動きやすい体づくりを目指します。

スローエアロやリズムダンスに挑戦するとしても、体幹が鍛えられていなければ、うまく踊れなかったり、無理な動きをして足腰を痛めたり、という事が起こったりします。

その為にも体全体を十分ほぐし、動きやすい体づくりが重要になってきます。

参加者同士のコミュニケーションも楽しみながら、続ける運動を目指しましょう。

なお、スタジオは土足禁止です。上履きをご用意いただくか、靴下だけの着用でご利用下さい。(裸足不可)

後期Ⅰ: 9/26 10/3・10・17・24・31 11/7・14・21・28 予備日 12/5・12 13,310円\*(10回)

後期Ⅱ: 1/16・23・30 2/6・13・20・27 予備日 3/6・13 9,317円\*(7回)

長い休みを挟むと体は元に戻ってしまいます

「運動は、続ける事こそが重要」という意味がよくわかりますね。

前半は元に戻すためのエクササイズを中心に、進めていきます。前期で整った体は、早く動けるようになるので、筋肉を正しく動かすことを心掛けながら、少しリズムアップした曲に挑戦です。運動は続けることが重要です。楽しく踊って、楽しく続けるを目指しましょう。

なお、スタジオは土足禁止です。上履きをご用意いただくか、靴下だけの着用でご利用下さい。(裸足不可)

※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姿勢改善エクササイズ  
(火)14:50~16:10 西北102 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

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

後期Ⅰ: 9/30 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 予備日 12/2・9 19,800円(9回)

後期Ⅱ: 1/13・20・27 2/3・10・17・24 予備日 3/3・10 15,400円(7回)

ボディメンテナンスの講座は、ストレッチ体操を中心に体幹バランス運動や動きをよくする運動を行う誰でも簡単にできる運動で良い姿勢に整える講座です。

身体は、年齢とともに偏った姿勢や使いすぎが原因で徐々に劣化して、痛みが出たり機能が低下したりします。そのため日頃の身体のメンテナンスを行うことはとても重要です。

姿勢バランスを整える特殊なマット「ボディメンテナンスボード」を使用して、偏った姿勢の原因と動かしづらい動作をチェックして、

- ①感覚機能を向上
- ②姿勢バランス向上
- ③機能的動作の習得を行います。

この講座を受けた方からは、「姿勢がよくなった」「痛みが緩和した」「動きが楽になった」と喜ばれています。

この講座に参加して、みなさんと日頃からの運動習慣を身につけて、健康で若々しい姿勢を手に入れましょう。

### 講座内容

- 1、健康姿勢チェック
- 2、感覚をよくするエクササイズ (身体認識感覚を整える運動)
- 3、ボディメンテナンスストレッチ (姿勢を整える体操)
- 4、ボディメンテナンスエクササイズ (姿勢バランス運動)

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。

なお、スタジオは土足禁止です。上履きをご用意いただくか、靴下のみでの着用でご利用下さい。(裸足不可)

## 健康学コース

④⑥ウォーキング DE 見学  
(金)10:30~12:30 西北404 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: 5/9・23 6/6・20 7/4 予備日 5/16・30 6/13・27 7/11 9,155円\*(5回)

後期: 9/26 10/10・24 11/7・21 予備日 10/3・17・31・14・28 9,155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. 県立芸術文化センター・ガーデンズ
2. 西宮(えびす)神社(阪神西宮駅)
3. ヨドコウ迎賓館(阪急芦屋川駅)
4. 灘の酒造巡り(阪神魚崎駅)
5. 尼崎城(阪神尼崎駅)
6. 高木熊野神社・高木公園
7. 甲子園球場(阪神甲子園)
8. かくれ薬師・あらかの森公園
9. 門戸厄神東光寺(阪急門戸厄神駅)
10. 西宮市立郷土資料館(阪急夙川駅)

※ヨドコウ迎賓館の日のみ、水曜に変更(日程は未定)

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や体操等を行います。

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)13:30~15:00 西北102 15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: 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25 7/2 予備日 7/9・16 11,979円\*(9回)

後期: 9/24 10/1・8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3・10 1/14・21・28 2/4 予備日 2/18 3/4・11 21,296円\*(16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。

なお、スタジオは土足禁止です。上履きをご用意いただくか、靴下だけの着用でご利用下さい。(裸足不可)

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 西北403 25名

■足立 正樹 (あだちまさき)  
神戸大学名誉教授

前期: 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 予備日 7/7・14 14,400円(8回)

後期Ⅰ: 9/22・29 10/6・20・27 11/10・17 予備日 12/1・8 12,600円(7回)

後期Ⅱ: 1/19・26 2/2・9・16 3/2 予備日 3/9 10,800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。



# 『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  
 (3/14まで)TEL.0798-45-3700 (4/6から)TEL.0798-31-3246

●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

## 「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。

2025年度申込受付中!

MUKO<sup>noa</sup>+



武庫川女子大学リカレント教育MUKO<sup>noa</sup>+

〒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<sup>noa</sup>+ 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
- Excel入門
- Illustrator(イラストレーター)
- Photoshop(フォトショップ)
- ファッション

上記の他にも、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。



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
- DTP/WEB/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
- デザインプロフェッショナル
- WEBプログラマープロフェッショナル

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。

## 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85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種類の書類がそらい次第、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  
氏名 **武庫川 花子** 様

2 35,100 円  
上記のとおり領収しました

3 振込確認書  
会員番号 氏名 **武庫川 花子**  
住所 〒 **662-0833** 電話番号( **0798 31 - 3246**  
**西宮市 北昭和町9-32**

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

4 この部分を切り取ってオープンカレッジまでご送下下さい。

5 電信扱 武庫川女子大学オープンカレッジ 振込依頼書  
※振込手数料は各自でご負担下さい。

依頼日	今年 年 月 日	振込指定	電信扱	手数料	
振込先	三井住友銀行甲子園口支店	普通	3386001	金額	35100
受取人	ガク) ムコガワガクイン (オープンカレッジ)				
氏名	ムコガワ ハナコ				
名	武庫川 花子				
住所	〒662-0833				
	西宮市 北昭和町9-32				
電話番号	(0798) 31 - 3246				

6

- 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)

1

**MIC(会員証)  
発行申請書**

(カレッジでお渡しします)

2

**お写真 4×3cm**  
(上半身を正面から写した、  
カラー・無帽・無背景  
撮影から3ヶ月以内のもの)

3

**印鑑**

※発行手数料は  
受講料と一緒に  
お振り込み  
下さい



Lavy  
© Maigoos Women's University

- 有効期限 5年間
- 武庫川女子大学の各図書館、IR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。



## 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。

後期ⅠもしくはⅡのみ受講の方に後期の修了証は発行できません。

### 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、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)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オープンカレッジ事務室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。

## 中央キャンパスIR(学術研究交流館)について

- 中央キャンパスの事務室(IR内)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(西宮北口キャンパス内 0798-31-3246)にお電話ください。
- 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。
- 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。
- 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。

## 西宮北口キャンパスについて

- 館内の飲食に制限はありませんが、販売はしてありません。(ゴミはお持ち帰りください)
- 敷地内に駐輪場がございます。ご希望の方は、「お車や自転車・バイクをご利用の方へ」をご参照ください。
- 入館の際は必ずMIC(会員証)を守衛にご提示下さい。
- 1・4F以外のフロアは原則ご利用いただけません。ご用の際は事務室にお申し出下さい。



# 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



## 中央キャンパス Access

