

2026年度 保存版

# 武庫川女子大学 オープンカレッジ 講座案内

2026年4月～2027年3月

前期：4月20日～

お問い合わせ

後期：9月24日～

お申し込み

隨時受付中



## 2026年度特別講座

### 夏の特別講座

※小学生対象

夏休み望遠鏡工作教室 -望遠鏡を作って夏の大三角形を観察してみよう！- (全2回)

### 秋の特別講座

ジェンダーで読み解く 樋口一葉「にごりえ」「十三夜」(全1回)

## 2026年度スタート！新規講座（抜粋）

### 食科学コース

松井教授の食学シリーズ「体に良い食べ物とは」(前期) (全10回)

松井教授の食学シリーズ「和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたわけ」(後期) (全10回)

やさしい微生物学 (前期・後期各10回)

### 自然科学コース

星空案内人資格認定講座@武庫川女子大学 -大人のための天文学入門- (通年7回)

### 芸術文化学コース

日本の名曲を歌う (隔週開講)

オラトリオのアリアを歌う (隔週開講)

### 好評開講中の講座 全8コースより一部抜粋

※後期からも申し込み可能 見学は随时受付

文学「源氏物語」「万葉集」「俳句」

生活科学「防災を考える」

人間科学「臨床心理学」「哲学カフェ」

語学「日本語教室」「中国語」「旅行英語」

芸術文化学「水彩画」「パステル画」「女声合唱」「イタリア・ドイツ歌曲を歌う」

健康科学「ジャイロキネシス」「ボディメンテナンス」

食科学「食育レッスン」

オープンカレッジは「開かれた大学づくり」として本学の教育や研究を広く社会に還元することを目的とした  
どなたでも継続的に学べる生涯学習の場です。

# 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 2026年4月～7月

◎1次募集 … 3月6日(金) 17:00まで

◎2次募集 … 3月9日(月) 10:00から先着順

後期

開講期間 2026年9月～2027年3月

◎1次募集 … 7月22日(水) 17:00まで

◎2次募集 … 7月23日(木) 10:00から先着順

※後期は I・II にわかれていますが、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14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	<b>TEL.0798-31-3246</b> 受付時間9:30～17:00 ※土・日・祝日を除く
ホームページ	<a href="http://mukogawa-univ.jp/opencoll">mukogawa-univ.jp/opencoll</a>
郵送	〒662-0833 西宮市北昭和町9-32 武庫川女子大学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	<b>FAX.0798-31-3342</b> 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

## 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した。

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しております。

今後とも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。

会員の皆様におかれましては、今後ともご協力ご鞭撻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では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できます。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。

## 「皆学」に向けて——すべての人に、学びの扉を



武庫川女子大学オープンカレッジ所長 高橋 千枝子

武庫川女子大学オープンカレッジは、1973年（昭和48年）に兵庫県の委託を受けて開設した「婦人生活大学」を前身とし、以来50年以上にわたり、地域に根ざした生涯学習の場として発展してまいりました。

総合大学の教育および研究を広く社会に還元することを目的とした、大学レベルの多彩な講座を開講し、年齢や性別を問わず、すべての方に豊かな学びの機会を提供しています。

本学は2027年4月から、皆学（共学化）し、武庫川大学になります。単なる男女共学化ではなく、年齢・性別・国籍を問わず、誰もが学び、成長できる場を目指しています。

オープンカレッジは以前より「皆学」を体現してきました。学びたいという気持ちが芽生えたとき、そこには必ず扉があります。私たちはその扉を開くお手伝いをしたいと願っています。

2025年度から阪急「西宮北口駅」から徒歩5分という利便性の良い「西宮北口キャンパス」をメインキャンパスとし、オープンカレッジ専用フロアで開講しています。夏休みには「学びのキッズ講座」も開講し、世代を超えた「皆学」の輪が広がっています。

本年度から会員の皆様のお声をもとに、食学や天文学など大学レベルの新講座を開講することになりました。

どうぞ、武庫川女子大学オープンカレッジで、知的好奇心を刺激する時間、充実した学びを導く講師や学びを共にする仲間との出会いを、楽しんでください。

総合大学ならではの専門性と深みのある学びを提供し続けるべく、全力を尽くします。

皆さまのご受講を、心より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

# 2026年度 時間割

		月	火	水	木	金
2限 10:45 to 12:05	401	10:00~ 思い出を描く 古野恵美子講師	10:00~ 花を描くー水彩を楽しむー 古野恵美子講師		楽しく読む万葉集 影山尚之講師	10:00~11:40 星空案内人 株本訓久講師
	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」美の世界ー 和歌を学ぶー 樋口百合子講師	10:00~12:00 俳句ー四季を詠う短形詩 戸田祐一講師	11:10~12:30 中国語中級 市成直子講師	10:30~12:30 ウォーキング DE見学 永田隆子講師
	404			11:00~12:20 Let's Talk in English 石場真理講師		
	405	英語再入門初中級 清水陽子講師	松井教授の食学シリーズ 松井徳光講師			日本文学から学ぶ能 梅若基徳講師
	102	ジャイロキネシス 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 雄谷昌子講師	
	中央 キャン パス					10:00~12:00 イタリア歌曲を歌う・ドイツ歌曲を歌う (IR-101) 大森地塩講師

## お昼休み (12:05~13:00)

3限 13:00 to 14:20	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 デッサンー大切なものを～ 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	きれいで元気になる食育レッスン 森真里講師				
	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			
	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	書道ー初歩から上級までー 喜田祥園講師
	405	英語再入門中級 清水陽子講師	やさしい微生物学 松井徳光講師			
	102			13:00~14:30 健康体操 永田隆子講師		
	101	えがおのアンチエイジング・ ミュージック 中尾奈津子講師				
	中央 キャン パス			12:30~14:30 たのしい合唱 (IR-101) 大森地塩講師		12:00~14:00 名曲を歌いませんか?発展 コースAB (IR-101) 大森地塩講師
	中央 キャン パス			機能改善で快適生活 I (G II-23) 北島見江講師		

## 休憩時間 (14:20~14:50) ※一部の講座は除く

4限 14:50 to 16:10	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 デッサンー大切なものを～ 奥野元昭講師	~16:00 パステル画を楽しむ 奥野元昭講師		現代に活ける禅 廣田宗玄講師
	402					
	403		カウンセリングの温もり 星加博之講師	人生と海外旅行が楽しくなる基礎英会話 本城精二講師		
	404		哲学カフェ 人生模様 柳形公也講師	昔話と日本人の心 本多修講師		
	405		『源氏物語』を彩る和歌の世界 藪葉子講師			ゆ・る・り 臨床心理学 星加博之講師
	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			14:30~15:50 機能改善で快適生活II (G II-23) 北島見江講師		
	中央 キャン パス			14:40~16:40 日本の名曲・オラトリオの アリアを歌う (IR-101) 大森地塩講師		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) G II-23 = (第2体育館)

2 上記以外は、西宮北口キャンパス（阪急西宮北口駅下車）

# 2026年度 講座一覧 (コース名が変わりました)

(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	開講日	ページ	
特別講座	①	夏の特別講座 夏休み望遠鏡工作教室 - 望遠鏡を作つて夏の大三角形を観察してみよう！ -				株本訓久	7/27(月)・28(火)	4	
	②	秋の特別講座 ジェンダーで読み解く 樋口一葉「にごりえ」「十三夜」				山本欣司	11/14(土)	4	
文学	③	楽しく読む万葉集	影山尚之	(木)	10:45～	5	健康科学	⑭ ウォーキング DE 見学	永田隆子 (金) 10:30～ 17
	④	万葉集を読む	樋口百合子	(月)	13:00～	5		⑮ “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～ 18
	⑤	「古今和歌集」美の世界 ー和歌を学ぶー	樋口百合子	(火)	10:45～	5		⑯ 体幹エクササイズとスローエアロ	松尾純子 (金) 14:50～ 18
	⑥	古文書で読む和歌の世界	樋口百合子	(火)	13:00～	6		⑰ 太極拳	谷祝子 (木) 14:45～ 19
	⑦	『源氏物語』を彩る和歌の世界	藪葉子	(火)	14:50～	6		⑱ 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～ 19
	⑧	日本文学から学ぶ能	梅若基徳	(金)	10:45～	6		⑲ ボディメンテナンス	山田宗司 (火) 14:50～ 20
	⑨	(新) 俳句ー四季を詠う短形詩	戸田祐一	(水)	10:00～	7		⑳ えがおのアンチエイジング・ミュージック	中尾奈津子 (月) 13:00～ 20
	⑩	ことばを磨く日本語教室	佐竹秀雄	(月)	13:00～	7		㉑ 書道ー初歩から上級まで	喜多祥園 (金) 13:00～ 21
	⑪	Let's Talk in English	石場真理	(水)	11:00～	8		㉒ IR (新) 日本の名曲を歌う	大森地塙 (水) 14:40～ 21
語学	⑫	英語再入門初中級	清水陽子	(月)	10:45～	8		㉓ IR (新) オラトリオのアリアを歌う	大森地塙 (水) 14:40～ 21
	⑬	英語再入門中級	清水陽子	(月)	13:00～	8		㉔ IR たのしい合唱	大森地塙 (水) 12:30～ 22
	⑭	人生と海外旅行が楽しくなる 基礎英会話	本城精二	(水)	14:50～	9		㉕ IR イタリア歌曲を歌う	大森地塙 (金) 10:00～ 22
	⑮	中国語中級	市成直子	(木)	11:10～	9		㉖ IR ドイツ歌曲を歌う	大森地塙 (金) 10:00～ 22
	⑯	ゆ・る・り 臨床心理学	星加博之	(金)	14:50～	9		㉗ IR 名曲を歌いませんか？ (発展コース) A	大森地塙 (金) 12:00～ 23
人間科学	⑰	(新) カウンセリングの温もり	星加博之	(火)	14:50～	10		㉘ IR 名曲を歌いませんか？ (発展コース) B	大森地塙 (金) 12:00～ 23
	⑱	昔話と日本人の心	本多修	(水)	14:50～	10		㉙ IR コーラスの愉しみ	多田秀子 (金) 15:00～ 23
	⑲	現代に活きる禅	廣田宗玄	(金)	14:50～	10		㉚ IR 水彩画を楽しむ	川邊嘉章 (月) 10:00～ 24
	⑳	哲学カフェ 人生模様	榎形公也	(火)	14:50～	11		㉛ IR 透明水彩・不透明水彩	川邊嘉章 (水) 10:00～ 24
科自然	㉑	(新) 星空案内人資格認定講座	株本訓久	(金)	10:00～	11	芸術文化学	㉜ IR 癒しの花いちりん ～ビギナー～探求コース	立岡佐智央 (月) 14:00～ 25
	㉒	(新) 松井教授の食学シリーズ	松井徳光	(火)	10:45～	12		㉝ IR 思い出を描く	古野恵美子 (月) 10:00～ 25
食科学	㉓	(新) やさしい微生物学	松井徳光	(火)	13:00～	13		㉞ IR 花を描くー水彩を楽しむー	古野恵美子 (火) 10:00～ 26
	㉔	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近知識と健康長寿の秘訣	福尾惠介	(月)	10:45～	13		㉟ IR デッサンー大切なものを～	奥野元昭 (火) 13:30～ 26
	㉕	きれいに元気になる 食育レッスン	森真理	(月)	13:00～	14		㉟ IR パステル画を楽しむ	奥野元昭 (水) 13:30～ 27
生活科学	㉖	(前期) 世界まち歩き	大坪明	(木)	13:00～	15			
	㉗	(後期) 防災と災害を考える	大坪明	(木)	13:00～	15			
健康科学	㉘	GYROKINESIS ージャイロキネシス	北島見江	(月)	10:45～	16			
	㉙	G2-23 機能改善で快適生活 I	北島見江	(水)	13:00～	16			
	㉚	G2-23 機能改善で快適生活 II	北島見江	(水)	14:30～	16			
	㉛	健康体操	永田隆子	(水)	13:00～	17			

—(キリトリ)—

## | 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		

## 夏の特別講座

### ①夏休み望遠鏡工作教室

一望遠鏡を作って夏の大三角を観察してみよう！—（小学生対象）

2026年7月27日(月)・28日(火) 2日間(各2回)

◎1次募集6/30(火)まで(満席の場合抽選) ◎2次募集7/1(水)から残席分のみ先着順

西北103及びエントランスロビー 各15名 受講料：4,392円(教材費を含む)\*

Aクラス：両日10:00～10:50 Bクラス：両日11:20～12:10

### ■株本 訓久（かぶもとくにひさ）

武庫川女子大学社会情報学部社会情報学科准教授

武庫川女子大学附属総合ミュージアム研究員

星のソムリエ☆武庫川女子大学「ウラニア」担当責任者

星空案内人® 資格取得者

#### 講師紹介：

専門は日本天文学史、科学コミュニケーション

加古川市立少年自然の家、美星天文台、岡山天文博物館などに勤務

『チコちゃんに叱られる！』2022年4月22日、2023年6月3日放送「惑星秘話」出演等

この講座では専用キットで望遠鏡を作ります。さらに施設内に設置したプラネタリウムで星空を観察してもらいます。



みなさんは望遠鏡を使って星を見たことはありますか？ 望遠鏡って、逆さまに見えるらしいし、なんか使い方が難しそう…もしかしたら、そんな風に思っている人もいるかもしれませんね。

確かに本格的な望遠鏡の操作ができるようになるには、ちょっとだけ難しいことを覚えなくてはいけません。

それじゃ、やっぱり…

だけど、大丈夫！

この講座で作る望遠鏡はカメラ三脚に載せることができ、だれにでも簡単に使いこなすことができます。

さらに今回はプラネタリウムを使って、星座を見つける練習もしますので心配はいりません。

自分で作った望遠鏡を使って、夏の大三角を見つけてみませんか？

なお、本講座は小学生対象となります。保護者の見学も可能です。



教材：『組立天体望遠鏡 15倍』税込み 2,392円（当日お渡しいいたします）

\*代金はあらかじめ受講料に含まれております。



## 秋の特別講座

### ②ジェンダーで読み解く 樋口一葉「にごりえ」「十三夜」

2026年11月14日(土)10:30～12:10 西北403 35名

◎1次募集10/16(金)まで(満席の場合抽選) ◎2次募集10/19(月)から残席分のみ先着順

受講料：1,000円\*

### ■山本 欣司（やまもときんじ）

武庫川女子大学教授

#### 講師紹介：

立命館大学、立命館大学大学院 博士（文学）

弘前大学教育学部を経て、現在は武庫川女子大学文学部・日本語日本文学科教授  
専門は日本近代文学。

樋口一葉などの小説の解釈を中心に、国語教材についても研究を行ってきました。

主著『樋口一葉 豊饒なる世界へ』（和泉書院、2009）

明治29年に24歳の若さでこの世を去った樋口一葉。没後120年を迎える一葉の代表作としては「たけくらべ」があげられます。明治を生きる女性の悲しい生きざまを描いた「にごりえ」「十三夜」も、多くの読者をひきつけてやみません。特別講座ではこれら2作品を、ジェンダーの観点から読み解いていきます。

これらの作品には、封建的な社会のもとで、必死に自分の人生を切り開こうともがく女性が登場します。貧しい家庭に生まれ、はやくに孤児となった「にごりえ」のお父は、酌婦（ホステス）としてその日その日をやりすごすように生きています。自分と関わったばかりに没落した源七との関係も片付かないまま、彼女は悲劇的な最期を遂げます。

高級官僚にみそめられ妻として迎えられたものの、7年間にわたる夫の精神的な虐待（DV）に苦しむ「十三夜」のお関。彼女はつらい日々に耐えきれず、離縁を求めて実家に帰ってきたものの、最終的には今後も耐え続けるという選択肢を選びます。どちらも、厳しい現実をリアルに描いた悲劇で、読者の心を揺さぶります。

今回、ジェンダーで読み解くというタイトルにしたのは、彼女たちを抑圧するもののひとつが「男らしさ、女らしさといった、社会的・文化的につくられた性差」＝ジェンダーであるからです。その点にしっかり目を向けながら、小説を読み解きます。



テキスト：文庫本などで、あらかじめ作品を読んでもらえると助かりますが、読んでいなくてもわかるようにお話しするつもりです。当日、本文を抜粋した資料を配布します。

## 文学コース

### ③楽しく読む 万葉集

(木)10:45~12:05 西北401 20名

■影山 尚之 (かげやまひさゆき)

武庫川女子大学文学部教授

前 期： 4/30 5/14・28 6/11・25 7/9

予備日 7/23

10,800円(6回)

後期 I : 10/1・15・29 11/12・26 12/10

予備日 12/17

10,800円(6回)

後期 II : 1/14・28 2/18

予備日 3/4

5,400円(3回)

万葉集は日本最古の和歌集ですが、ひとつひとつの歌はいま読んでみても古さを感じさせません。恋や人生、家族、旅など、現代人の日常的な体験のなかに万葉集の歌がすっぽり収まるからでしょう。

前期は大伴旅人、山上憶良など万葉第3期の作品を、後期は高橋虫麻呂や大伴家持ら第4期の作品を、それぞれとりあげる予定です。

テキスト：プリントを用いる

## 文学コース

### ④万葉集を読む

(月)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： 4/20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・22・29

予備日 7/6・13 18,000円(10回)

後期 I : 9/28 10/5・19・26 11/2・9・16・30

予備日 12/7・14 14,400円(8回)

後期 II : 1/18・25 2/1・8・15・22 3/1

予備日 3/8 12,600円(7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6、7、8、14～20とさまざまな歌を読んできました。今期は巻9に進みます。この巻には長歌22首・短歌125首・旋頭歌1首合わせて148首の歌が収められています。「浦島」の歌、「歌垣」の歌、「菟原処女」の歌など、よく知られた歌があります。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。各自書店でお求め下さい。

## 文学コース

### ⑤『古今和歌集』美の世界 一和歌を学ぶ—

(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： 4/21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 7/7

予備日 7/14・21 19,800円(11回)

後期 I : 9/29 10/6・13・20・27 11/10・17・24 12/1

予備日 12/8・15 16,200円(9回)

後期 II : 1/12・19・26 2/2・9・16 3/2

予備日 3/9 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、青葉にほど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。

テキスト：プリントを用いる

## 文学コース

### ⑥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

前 期：4/21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 7/7

予備日 7/14・21 19,800円(11回)

後期 I : 9/29 10/6・13・20・27 11/10・17・24 12/1

予備日 12/8・15 16,200円(9回)

後期 II : 1/12・19・26 2/2・9・16 3/2

予備日 3/9 12,600円(7回)

■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)

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』(細川幽斎筆 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・説話を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。

## 文学コース

### ⑦『源氏物語』を彩る和歌の世界

(火)14:50~16:10 西北405 20名

■藪 葉子 (やぶようこ)

大阪教育大学非常勤講師

前 期：4/21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 7/7

予備日 7/14・21 19,800円(11回)

後期 I : 9/29 10/6・13・20・27 11/10・17・24 12/1

予備日 12/8・15 16,200円(9回)

後期 II : 1/12・19・26 2/2・9・16 3/2

予備日 3/9 12,600円(7回)

『源氏物語』には、光源氏を中心に、平安貴族たちの恋や別れ、喜びや悲しみが描かれています。物語の中では、登場人物たちが心を和歌に託して伝え合っています。その一首一首には、会話では言い表せない感情が美しく表現されています。

この講座では、光源氏や紫の上、六条御息所など、物語を彩る人々の和歌を物語場面と合わせて紹介します。古語や背景も、講師がやさしく解説しますので、『源氏物語』が初めての方でも安心してご参加いただけます。

恋する人への思いをそっと歌に託したり、別れの悲しみを花や月に重ねたり、千年前の人々の心が、今を生きる私たちにも響くことでしょう。

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。(各自書店などでお求めください。) 2026年度は葵巻の途中あたりからとなりますので、葵巻が載っている巻をご用意ください。(例) 新潮日本古典集成『源氏物語二』など。講師は新潮日本古典集成を講座で使用します。

## 文学コース

### ⑧日本文学から学ぶ能

(金)10:45~12:05 西北405 15名

■梅若 基徳 (うめわかもとのり)

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：4/24 5/8・22 6/5・19 7/3・17

予備日 7/24 12,600円(7回)

後期 I : 9/25 10/2・9・23 11/6・20・27

予備日 12/11 12,600円(7回)

後期 II : 1/22・29 2/5・19・26

予備日 3/5 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

**NEW!****文学コース****⑨俳句一四季を詠う短形詩**

(水)10:00~12:00 西北403 20名

前 期 : 5/20 6/3・17・24 7/1・15

予備日 7/22

13,800円(6回)

後期 I : 9/30 10/21・28 11/18・25 12/2

予備日 12/16

13,800円(6回)

後期 II : 1/20・27 2/3・17・24

予備日 3/3

11,500円(5回)

**■戸田 祐一 (とだゆういち)**

ホトトギス同人

(公)日本伝統俳句協会理事

日本伝統俳句協会関西支部長

俳句は世界で一番短い詩であると言われています。ただし、短ければ良いというものではなく、五・七・五の十七音で表現するという形式を尊重しています。これを定型詩といいます。もう一つの特徴は季節の移り変わりを詠みこむということです、必ず季題(季語)を句の中に入れるということです。以上をまとめて「有季定型」と言い、いろいろな俳句の流れはありますが、これが俳句の主な流れです。

この教室では高濱虚子の提唱した「花鳥諷詠」の理念のもとに「客観写生」、「平明余韻」をモットーに俳句の実作を学びます。具体的には、事前に出された季題(季語)をもとに俳句を作ってきて、句会の場で披露され、出席者相互の選、さらに講師の選という評価を受けて互いに研鑽します。通常は4句作ってきて、互いに3句を選びます。ただし講師は受講者の数にもよりますが数十句を選びます。

俳句はノートとボールペン、それと歳時記があれば、高齢者でも空いている時間を使って楽しむことができます。続けていれば、ノート(句帳)は人生の心の記録になります。

準備するもの: 手帳またはノート、筆記用具、歳時記(ホトトギス新歳時記を勧めます)、出来れば電子辞書(歳時記がはいっているもの)があると便利です。俳句が初めての方は講師に相談してください。

**語学コース****⑩ことばを磨く日本語教室**

(月)13:00~14:20 西北404 20名

**■佐竹 秀雄 (さたけひでお)**

日本漢字能力検定協会 現代語研究室長

前 期 : 4/20 5/11・18・25 6/1・8・15・22

予備日 6/29 7/6 14,400円(8回)

後期 I : 9/28 10/5・19・26 11/9・16・30

予備日 12/7 12,600円(7回)

後期 II : 1/18・25 2/1・8・15

予備日 3/1 9,000円(5回)

「最近、変なことば遣いが気になる」、そんな思いをしたことはありませんか。そのことば遣いは、本当に変なのでしょうか。それとも、気になる自分の感覚が変なのでしょうか。

A 君と会うのは、高校の卒業ぶりだよね。

B 教室は、階段をあがってもらって右の部屋です。

C ご結婚されて、どれぐらいですか。

これらに対して、おかしいというご意見をよく耳にします。

この講座では、こうした日本語を取り上げます。取り上げる言葉は、若者言葉、新語、四字熟語、外来語、ご近所での会話、テレビで見聞きした表現、ネットで知った語など、なんでもあります。

ただし、それらを間違っていると決めつけるのではなく、なぜそんな使い方をするのか、したくなるのか、そういう使い方には何かメリットがあるのでないか、さらには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知っていただきます。

自分の言葉を磨けば、毎日が変わります。この講座の目的は、日本語の隠れた使い方を知り、日本語のオシャレな使い手になることです。

## 語学コース

### ⑪Let's Talk in English

(水)11:00~12:20 西北404 25名

前 期：4/22 5/13・20・27 6/3・10・17・24 7/1・8

予備日 7/15・22 18,000円(10回)

後期 I : 9/30 10/7・14・21 11/4・11・18・25 12/2

予備日 12/9・16 16,200円(9回)

後期 II : 1/13・20・27 2/3・10・17・24

予備日 3/3 12,600円(7回)

■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

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・子どもに教える大人が初步から学ぶ英語」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)

## 語学コース

### ⑫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)

英語講師

前 期：4/27 5/11・18・25 6/1・8・15・22・29

予備日 7/6・13 16,200円(9回)

後期 I : 10/5・19・26 11/2・9・16・30

予備日 12/7 12,600円(7回)

後期 II : 1/25 2/1・8・15・22

予備日 3/1 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等も、楽しいエピソードを交えて、話し合う時も持ります。

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)

## 語学コース

### ⑬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)

英語講師

前 期：4/27 5/11・18・25 6/1・8・15・22・29

予備日 7/6・13 16,200円(9回)

後期 I : 10/5・19・26 11/2・9・16・30

予備日 12/7 12,600円(7回)

後期 II : 1/25 2/1・8・15・22

予備日 3/1 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。

英語を聞き取り、理解し、発言する楽しさ、意見交換を英語と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—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)

## 語学コース

⑭人生と海外旅行が楽しくなる基礎英会話  
(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 : 5/13・20・27 6/3・10・17・24

予備日 7/1

12,600円(7回)

後 期 : 9/30 10/7・14・21・28 11/4・11

予備日 11/18

12,600円(7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)

## 語学コース

⑮中国語中級

(木)11:10~12:30 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 大阪公立大学  
非常勤講師 文学博士

前 期 : 4/23・30 5/7・14・21・28 6/11・18・25 7/2・9 予備日 6/4 7/16・23 19,800円(11回)

後期 I : 9/24 10/1・8・15・22 11/5・12・19・26 12/3 予備日 10/29 12/10・17 18,000円(10回)

後期 II : 1/14・21・28 2/4・18 3/4 予備日 3/11 10,800円(6回)

「中級レベル・すぐに使える中国語」の習得を目指して学習を進めます。中級レベルの表現を中心に学んでまいります。

- (1) 中国語は何よりも発音が重要です。正確で美しい発音ができるよう練習します。
- (2) 単語力の向上を目指します。
- (3) より高度な表現を学び、中国語表現の向上を目指します。
- (4) 既習の内容を使って、実際の会話・ヒヤリングを実施します。
- (5) 中国の文化や習慣、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。

ご一緒に頑張りましょう。加油！！

テキスト：必要になれば購入していただく可能性あり

## 人間科学コース

⑯ゆ・る・り臨床心理学～発達と心のやまい～

(金)14:50~16:10 西北405 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 : 4/24 5/1・8・22・29 6/5・19・26 7/10 予備日 6/12 7/17 16,200円(9回)

後期 I : 9/25 10/2・9・23 11/13・20 予備日 12/4・11 10,800円(6回)

後期 II : 1/15・22 2/5・12・26 予備日 3/5 9,000円(5回)

乳幼児期を健やかに過ごしてきたと自信をもって言える方は少ないのでしょうか。でも大半の方はそれなりに人生をエンジョイしておられます。でも、小児期逆境体験と言われる経験をすると、大人になってから健康や社会生活の面で数々のリスクを背負う可能性が高くなります。今回は育ちがどのように心身に及ぼすのかを分かりやすくお伝えします。

【前期】乳幼児期の育ちについての考え方を幅広く学びます。愛着など精神分析という世界の学説などにも触れます。

【後期 I】小児期逆境体験など、トラウマティックな育ちが、PTSD/CPTSDや身体疾患として現れるのかを知ることができます。

【後期 II】PTSD後の成長は可能です。強みや長所に焦点を当てたポジティブ心理学についてもお伝えします。

テキスト：プリントを用いる

NEW!

## 人間科学コース

### ⑯カウンセリングの温もり

(火)14:50~16:10 西北403 20名

前 期：4/28 5/12・19・26 6/9・23 7/7・14

予備日 6/16 7/21 14,400円(8回)

後期I：10/6・13・27 11/10・17 12/1・8

予備日 12/15 12,600円(7回)

後期II：1/19・26 2/2・16 3/2

予備日 3/9 9,000円(5回)

■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

カウンセリングとは相手の思いに耳を傾ける温かなつながりです。日常生活で実践すると親子・パートナー・職場の人間関係などをパワフルに改善できます。しっかり体得できればカウンセラーになることも夢ではありません。座学だけではなく、和やかに聞き合う実習の時間をたっぷり取ります。

【前期】カウンセリングに不可欠な“傾聴”と“共感”についてわかりやすくお伝えします。

【後期I】傾聴を何よりも大切にするフォーカシングの講義と実習です。トラウマケアにも役立ちます。

【後期II】録画記録などを観ながらカウンセリングの実際に触れます。

テキスト：プリントを用いる

## 人間科学コース

### ⑰昔話と日本人の心

(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：5/13・20・27 6/17・24

予備日 7/1 9,000円(5回)

後 期：10/7・14・21 11/11・18

予備日 11/25 9,000円(5回)

昨年度は、河合隼雄著「神話と日本人の心」をともに学びました。

今年度は、わたくしたち日本人になじみの深い、日本の昔話に取り組みます。

昔話は、一体われわれに何を物語っているのでしょうか？誰もが一度はきいたことがあり、なじみの深い昔話が私たち日本人に訴えかけてくるのは、私たちの心の深層に息づいている独自の文化のありようでしょう。それを、自分の感性と感受性を使って読み解いてゆきましょう。河合先生の解説されるユング心理学の考え方を手助けにして、自らの心の奥にある日本人の心のあり方に出会うことが出来るでしょう。

前期は、序説から4章まで毎回1章ずつ計5回、後期は5章から毎回1章ずつ計5回、合計10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。

テキスト：「定本 昔話と日本人の心」岩波現代文庫 1,760円 ISBN-978-4-00-600349-4  
(各自ネットや書店でお求め下さい)

## 人間科学コース

### ⑲現代に生きる禅 ～椅子坐禅と禅の講話～

(金)14:50~16:10 西北401 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：4/24 5/8・22 6/5・19 7/3 予備日 5/1・15・29 6/12・26 7/10・17・24 10,800円(6回)

後期I：10/2・16・30 11/6・27 予備日 10/9・23 12/4・11・18 9,000円(5回)

後期II：1/15・29 2/12・26 予備日 1/22 2/5・19 3/5 7,200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か？

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、「キツい」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」、そういう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。そういう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

## 人間科学コース

### ②哲学カフェ 人生模様

(火)14:50~16:10 西北404 15名

前 期：4/28 5/12・19・26 6/9・16・23・30

予備日 7/7・14 14,400円(8回)

後期I：10/6・13・20・27 11/10・17・24 12/1

予備日 12/8・15 14,400円(8回)

後期II：1/19・26 2/2・9・16

予備日 3/2・9 9,000円(5回)

■ 樋形 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

「哲学カフェ」は1992年にパリの街角で始まり、世界中に広まっていきました。

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。

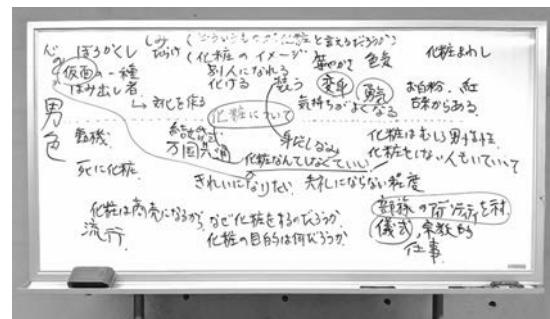
「哲学カフェ」は自分の考えていること、人と一緒に語り合ってみたいことなど、様々なテーマで、大学の哲学を専門にする人ではなく、ごく普通の、様々な階層、年齢の人が一緒に考える場となっています。本講座「哲学カフェ 人生模様」も5年目を迎え、少しずつ認知されてきたようです。これまでには、「本当の自己（私）とは何か」、「信頼とはどういうものか」、「家族の死」、「許すということ」など様々な問い合わせについて対話をしてきました。またエゴン・シーレや高村智恵子の絵を鑑賞しながらの対話もしてきました。時には哲学散歩という形で、郊外に出かけて交流もしてきました。

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、そんな考え方もあるんだ」、「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、聴き上手になつ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。

この度の万博でも哲学カフェが人気だったとか。皆さんも一緒に楽しむませんか。

総務省には 教材「哲学カフェをやってみよう！」(PDF)があり、参考になります。



NEW!

## 自然科学コース

### ②星空案内人資格認定講座@武庫川女子大学—大人のための天文学入門—

(金)10:00~11:40 西北401 15名

■ 株本 訓久 (かぶもとくにひさ)

武庫川女子大学社会情報学部社会情報学科准教授

武庫川女子大学附属総合ミュージアム研究員

星のソムリエ・武庫川女子大学「ウラニア」担当責任者

星空案内人® 資格取得者

通 年：5/15 6/5・26 7/17 10/2・23 11/13 予備日 12/4 15,750円(7回)

みなさんは星空案内人をご存知でしょうか？

星空案内人とは、「豊富な知識と経験から、一人ひとりの好みにあったおいしいワインを選んでくれるソムリエのように、星空や宇宙の楽しみ方を教えてくれる資格を持った人」のことです。

本講座では、星空案内人（星のソムリエ®）資格認定制度に準拠した全7回の講義を実施することで、星空や宇宙に関する基礎的な知識、望遠鏡の使い方、天体の解説を行なうために必要な技術を習得し、レポート試験に合格することで星空案内人（準案内人）の資格を取得を目的としています。

星空案内人（準案内人）の資格を取得し、きっとあなたのことを持っている人たちのために、星空の解説に挑戦してみましょう。

テキスト：柴田晋平ほか『星空案内人になろう』技術評論社、2007年

ISBN 978-4-7741-3197-9 税込み1,731円（各自で用意）

『10分で完成！組立天体望遠鏡 15倍』税込み 2,392円

（カレッジで用意、初回授業時に販売します）



NEW!

## 食科学コース

### ㉒松井教授の食学シリーズ

(火) 10:45~12:05 西北405 20名

#### 前 期：「体に良い食べ物とは」

4/21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 予備日 7/7・14 18,000円(10回)

■松井 徳光(まついとくみつ)

武庫川女子大学特任教授

日本きのこ学会会長

たかしま発酵食文化カレッジ学長

発酵と酵素の機能食品研究会会长

#### 後 期：「和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたわけ」

9/29 10/6・20・27 11/10・17・24 12/1・8・15 予備日 1/19・26 18,000円(10回)

食のエキスパートである松井教授が、食学について様々な面から解説します。

#### 前期：「体に良い食べ物とは」

本講座では、**体に良い食べ物**についての知識を習得します。

たとえば、糸引き納豆は万能食品と言われています。納豆菌が原料の大豆を発酵し、高分子のタンパク質を低分子のアミノ酸やペプチドに分解し、消化吸収に優れた食品に変化させると共に、ポリグルタミン酸とフラクタンが構成成分である粘質物(俗にいう糸)を生成し、さらにビタミンB2やビタミンK2を生成します。ビタミンB2は疲労回復効果があり、ビタミンK2はカルシウムから骨を形成させる働きをサポートします。また、納豆に含まれているナットウキナーゼには血圧低下作用や血流改善作用があり、心筋梗塞や脳血栓の予防が期待できます。さらに、納豆に含まれているポリアミンには全身のアンチエイジングが期待できます。

納豆のみならず、いくつかの食品を例にして、食品に含まれている栄養素や機能成分が、体にどのような影響を与えるのかなどを解説します。

本講座の到達目標は、**体に良い食べ物**を知り、食べ物に興味・関心を持ち、これから食生活などが改善できるようになることです。

たとえば、以下の内容について解説します。

1. まずは、納豆の深い話
2. 納豆は生体調節機能を良くする
3. 納豆は認知症予防が期待できる
4. 食品機能という考え方の提起：特性から生体調節機能含有素材へ
5. 機能性食品開発の背景：死亡原因の変化と食の変化、食品への期待
6. 国民健康・栄養調査結果と現状認識ならびに食品表示
  - a 機能性食品
  - b 保健機能食品（特定保健用食品・栄養機能食品・機能性表示食品）
7. 農産物の機能性
8. 水産物の機能性
9. 畜産物の機能性
10. 茶の機能性



#### 後期：「和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたわけ」

本講座では、**和食がユネスコ無形文化遺産に登録された背景、和食の特徴、和食の魅力**について解説します。和食は古の日本人の英知が育んだ宝ものです。近年、和食は健康的であることが世界から注目されています。

本講座の到達目標は、**和食の特徴**を知り、興味・関心を持ち、日常の食生活をより豊かに改善できるようになります。以下の内容について解説します。



「和食がユネスコ無形文化遺産に登録」

「和食の4つの特徴とは」

「和食のユネスコ無形文化遺産登録に貢献した発酵食品」

「発酵食品とは」「微生物とは」「微生物の種類」

「発酵とは、腐敗とは」

「日本で誕生した主な発酵食品に関する微生物」

「麹とは」「米麹は日本の発酵食品の原点」

「米麹の機能性」「米麹が生み出すもの」

「発酵食品に用いられる微生物」

「清酒（甘酒を含む）」「味醂」「味噌」「鰯節」

「世界一の長寿国、日本！」

テキスト：プリントを用いる

NEW!

## 食科学コース

### ㉓やさしい微生物学

(火)13:00~14:20 西北405 20名

前 期：4/21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 予備日 7/7・14 18,000円(10回)

後 期：9/29 10/6・20・27 11/10・17・24 12/1・8・15 予備日 1/19・26 18,000円(10回)

■松井 徳光 (まついとくみつ)

武庫川女子大学特任教授

日本きのこ学会会長

たかしま発酵食文化カレッジ学長

発酵と酵素の機能食品研究会会長

本講座では、「私たちのくらしと微生物との関係」についての知識を習得します。微生物の基本的概念をはじめとする「一般微生物学」、発酵食品を中心とする「食品微生物学」やプロバイオティクスのような「健康と微生物」などについて学習します。

本講座の到達目標は、主な微生物の特徴を知り、興味・関心を持ち、これからのお食生活、衛生管理、病気予防などについて改善できるようになることです。

以下の内容について解説します。

#### 1. 微生物の一般概念Ⅰ 微生物の認識と利用の歴史①

#### 2. 微生物の一般概念Ⅱ

(1) 微生物の分類と形態 (2) 微生物の生育と環境因子 (3) 微生物の栄養素 (4) 微生物の代謝と酵素

#### 3. 病原微生物の概念Ⅰ (総論)

#### 4. 病原微生物の概念Ⅱ (各論)

#### 5. 微生物の安全取り扱い法・制御法

(1) 減菌・消毒 (2) 無菌操作 (3) 食品の微生物管理・制御法

#### 6. 食べ物による感染症

(1) HACCP (2) 環境微生物と環境汚染 (3) 食中毒を起こす病原微生物 (4) 水系感染症 (5) 肝炎

(6) プリオン病 (7) 寄生虫・原虫感染 (8) 真菌感染

#### 7. 健康と微生物

(1) 常在細菌叢 (2) 腸内細菌 (3) プレバイオティクスとプロバイオティクス

#### 8. 環境微生物と環境感染

#### 9. 微生物を利用した食品

(1) 細菌を利用した食品 (2) 酵母を利用した食品 (3) カビを利用した食品

#### 10. 微生物の産業利用

(1) 抗生物質 (2) 酵素資源 (3) 化学物質の生産

#### 11. まとめ

テキスト：プリントを用いる



## 食科学コース

### ㉔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 学や栄養学の最近知識と健康長寿の秘訣 ■福尾 恵介 (ふくおけいすけ)

(月)10:45~12:05 西北403 20名 武庫川女子大学健康科学総合研究所所長

前 期：4/20・27 5/11・18・25 6/8・15・29 7/6 予備日 6/1・22 7/13 16,200円(9回)

後期Ⅰ：9/28 10/5・19・26 11/9・16・30 12/7 予備日 11/2 12/14 14,400円(8回)

後期Ⅱ：1/18・25 2/1・8・15・22 3/1 予備日 3/8 12,600円(7回)

人生100年時代を迎えつつありますが、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、加齢に伴って様々な病気になりやすくなりますが、病気と付き合いながらも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でしょうか？この講座では、病気についての医学や食事や生活習慣との関係に関する最新の知識をわかりやすく紹介するとともに、健康長寿を保つための秘訣についても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思われているのではないかでしょうか？しかし、最近、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つきりなるリスクを高めることがわかつてきました。

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と食事や生活習慣との関係について、医師の立場から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。また、より理解を深めていただくことができるよう皆さんの質疑の時間を設けています。これらから、ご自身に必要なことや欠けている点は何であるかを気づいていただく機会にしていただければと思います。また、災害時に気を付けるポイントや健康長寿の秘訣についてもぜひ学んで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

## 食科学コース

### ㉕きれいで元気になる食育レッスン

(月)13:00~14:20 西北402 20名

前 期：5/11・25 6/8・22 7/6

予備日 6/1・29 7/13

13,500円(5回)

(24時間採尿検査代4,500円含む)

後 期：10/5・19 11/2・16・30 12/14 1/25 2/8 予備日 10/26 11/9 12/7 2/22 3/8 15,400円(8回)

(きれいで元気になるお弁当代1,000円含む)

■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

本講座は、毎日の食事を少しき工夫するだけで、「肌の調子が良くなる」「疲れにくくなる」「集中力が上がる」など、体の内側から変化を実感できる食べ方を学ぶ実践講座です。難しい栄養学を覚える必要はなく、どなたでも今日から続けられる食習慣を身につけることができます。どのような世代でもおすすめの内容です。



#### 【前期】

前期では、京都大学名誉教授・家森幸男先生がWHOと世界61地域で行った「世界健診」の研究成果をもとに、健康で長く元気に生きる地域に共通する食べ方を、わかりやすい5つのポイントに整理して学びます。世界レベルの科学的根拠を“日常のごはん”に結びつけて理解できるため、無理なく、楽しく続けられる方法が自然と身につきます。

また、実習では世界健診と同じ手法を使って、24時間尿による食塩摂取量の測定を体験します。自分の食生活の傾向を“数値化”することで、普段の食事の良い点や改善ポイントが具体的にわかります。自分の体を科学で知るユニークな体験です。

#### 【後期】

後期では、学んだポイントを実際の食事に落とし込みます。5つのポイントを満たした「美ランチ」を試食し、理想的な食事バランスを味わって理解します。普段の食事との違いが分かることで、明日からの食べ方のヒントが明確になります。

さらに、家庭の定番レシピや自分の好きなメニューを、減塩でも美味しい、栄養バランスの良い“美ランチ仕様”にアレンジするコツも学びます。外食が多い若い世代にも役立つ「選び方のポイント」も身につきます。

#### 【受講者の声】

「外食の味が濃く感じられるようになり、自然と選ぶメニューが変わった」

「体調が良くなり、毎日の疲れ方が違う」

「食事を整えたことで、仕事や勉強のパフォーマンスが上がった気がする」

など、年代を問わず多くの方から好評です。

#### 【修了後の活動】

前後期を修了された方は、希望により食育グループHealthy+の「食育先生」として活動することも可能です。地域での健康講座や子ども向け食育イベントに参加し、学んだことを社会貢献に生かすことができます。

健康的で美しく、自分らしく生きるための“食べ方のスキル”を、一緒に楽しく学びましょう。

テキスト：家森幸男著 ゲノムプラスの栄養学 食べ方上手できれいでげんきに－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－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）



## 生活科学コース

### ㉖世界まち歩き（ヨーロッパ編ー1）

(木) 13:00~14:20 西北404 20名

■大坪 明（おおつぼあきら）

元武庫川女子大学教授

前 期： 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25 7/2・9 予備日 7/16・23 18,000円(10回)

#### 世界まち歩き・ヨーロッパ編ー1（北西部ヨーロッパ）

以下の街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なり、既に行かれたことのある方には、懐かしく思い出すよすがとなることでしょう。

巡る街は以下の予定です。

1. ドイツ ベルリン
2. ドイツ フランクフルト、ハンブルグ、エッセン
3. ドイツ ワイマール、ダルムシュタット、バーデンバーデン等の小都市
4. フランス パリーア
5. フランス パリーア2、モンサンミッシェル
6. イギリス ロンドンとその近郊、ストーンヘンジ
7. オランダ アムステルダム、ロッテルダム
8. ベルギー ブリュッセル
9. ベルギー ブルージュ、ゲント
10. フィンランド ヘルシンキ

テキスト：プリントを用いる



## 生活科学コース

### ㉗防災講座

#### (ワンコインサービス講座)

(木) 13:00~14:20 西北404 20名

■大坪 明（おおつぼあきら）

元武庫川女子大学教授

後 期： 10/1・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3・10 予備日 12/17 1/14 5,000円(10回)

世界中のどこかで、大規模地震や山火事が毎年発生しています。それはわが国でも同様で、地震、洪水、土砂災害、山火事などの被害が毎年のように発生しています。

更に、感染症や外国勢力による浸食など、目に見えない危機も迫って来ています。

これらを意識し、その危機に対処するために、防ぐ方法と共に発生原因や災害事象等について学びます。参考までに2025年のプログラムを以下に挙げますが、2026年度は若干の変更があることを御承知おきください。

1. 日本及び世界各地で発生している災害
2. 人的災害
3. 災害を生き延びるために
4. 災害時に役立つ実践的知識（西宮市危機管理局職員による）
5. 地震災害、気象災害
6. 災害への備え
7. 災害時の避難について
8. 自然災害に対して、どこに住めばよいのか
9. 危機管理としての食料やエネルギーの安全保障
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



## 健康科学コース

### ㉙GYROKINESIS（ジャイロキネシス）

(月)10:45~12:05 西北102 20名

前 期：4/20 5/11・18・25 6/1・8・15・22・29

予備日 7/6・13 16,479円(9回)\*

後期 I : 9/28 10/5・19・26 11/2・9・16・30

予備日 12/7・14 14,648円(8回)\*

後期 II : 1/18・25 2/1・8・15

予備日 3/1 9,155円(5回)\*

### ■北島 見江（きたじまみえ）

武庫川女子大学 名誉教授

GYROTONIC® KOBE代表

GYROTONICマスタートレーナー

GYROKINESISマスタートレーナー

「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。太極拳や氣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の着用でご利用下さい。(裸足不可)



## 健康科学コース

### ㉙機能改善で快適生活（ジャイロトニック）I

(水)13:00~14:20 GII-23 8名

### ㉚機能改善で快適生活（ジャイロトニック）II

(水)14:30~15:50 GII-23 8名

前 期：4/22 5/13・20・27 6/3・10・17・24 7/1

予備日 7/8・15・22 27,279円(9回)\*

後期 I : 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2

予備日 12/9・16 27,279円(9回)\*

後期 II : 1/13・20・27 2/3・10・17

予備日 3/3 18,186円(6回)\*

### ■北島 見江（きたじまみえ）

武庫川女子大学 名誉教授

GYROTONIC® KOBE代表

GYROTONICマスタートレーナー

GYROKINESISマスタートレーナー

I・IIは同一内容ですが、対象者を以下のように分けます

#### I 対象者

身体に不具合のあり機能改善が必要な方 ジャイロトニックエクササイズ経験の浅い方

#### II 対象者

ジャイロトニック経験が2年以上の方 より強い体づくりをめざす方

加齢とともに低下する身体機能を活性化することをめざしています

- ① 関節可動域の拡大と柔軟性の向上
- ② 行動を起こす筋力の維持向上
- ③ 行動をイメージする神経系の覚醒と洞察力の向上
- ④ アライメントを重視した姿勢改善

ジャイロトニックやジャイロキネシスのエクササイズを通して、生活に伴う偏った身体を自然な身体へと一つ一つ丁寧に導きます

首・肩・腰・足など体に不具合を感じいらっしゃる方も実施可能です

\*傷害保険料31円×講座回数を含みます。

## 健康科学コース

③健康体操 一口コモ・フレイル・認知症の予防はカラダづくりから ■永田 隆子（ながたりゅうこ）  
(水)13:00~14:30 西北102 15名

武庫川女子大学名誉教授  
元武庫川女子大学オープンカレッジ所長

前 期：4/22 5/13・20・27 6/3・10・17・24 7/1・8 予備日 7/15・22 13,310円(10回)\*

後期 I : 9/30 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2 予備日 12/9・16 13,310円(10回)\*

後期 II : 1/13・20・27 2/3・10・17・24 予備日 3/3 9,317円(7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。ロコモは脳、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しょう。

「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、年令に関係なく、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正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

## 健康科学コース

③ウォーキング DE 見学

(金)10:30~12:30 西北403 15名

■永田 隆子（ながたりゅうこ）

武庫川女子大学名誉教授

元武庫川女子大学オープンカレッジ所長

前 期：4/24・5/8・22 6/5・19 予備日 5/29・6/12・26 9,155円(5回)\*

後 期：9/25 10/9・23 11/6・20 1/15・29 2/12・26

予備日 10/2・16・30 11/13・27 1/22 2/5・19 3/5 16,479円(9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。

### 【前期】

- 1.西宮廣田神社コバノミツバツツジ（西北403教室）
- 2.尼崎寺町・尼信会館（阪神尼崎駅）
- 3.夙川（阪急夙川駅）
- 4.滴翠美術館 入館料700円（阪急芦屋川駅）
- 5.北口町1号・2号公園、高木公園、ヒロコーヒー（西北403教室）

### 【後期】

- 1.県立芸術文化センター（西北403教室）
- 2.西宮市立郷土資料館（阪神香櫞園駅）
- 3.武庫川女子大学甲子園会館（会館前集合）
- 4.西宮神社・旧辰馬喜十郎住宅（阪神西宮駅）
- 5.甲子園球場・武庫川女子大学（阪神甲子園駅）
- 6.かくれ薬師（西北403教室）
- 7.芦屋市立美術博物館（阪神芦屋駅）
- 8.甲東梅林・地すべり資料館（阪急仁川駅）
- 9.武庫川女子大学附属中高等学校 競馬場あと（阪神鳴尾・武庫川女子大前駅）



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。

## 健康科学コース

### ⑬“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 13名

前 期： 4/23・30 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25 7/2・9 予備日 7/16・23 21,972円(12回)\*

後期 I : 9/24 10/1・8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3 予備日 12/10・17 20,141円(11回)\*

後期 II : 1/14・21・28 2/4・18 3/4 予備日 3/11 10,986円(6回)\*

■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 他

この「肩 膝 股関節ラクになる！みんなのリズムヨガ」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、アーユルベーダ、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めます。毎回の実技で、身体の不具合が緩和され、すらっ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！

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。



## 健康科学コース

### ⑭体幹エクササイズとストローイエアロ

(金) 14:50~16:10 西北102 20名

■松尾 純子 (まつおすみこ)

元流通科学大学 教授

前 期： 5/1・8・15・22・29 6/5・12・19・26 7/3 予備日 7/10・17 13,310円(10回)\*

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

後期 II : 1/15・22・29 2/5・12・19・26 予備日 3/5 9,317円(7回)\*

#### 【前期】

体幹エクササイズでは、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を解きほぐし、動きやすい体づくりを目指します。

体幹を鍛えることで、姿勢の改善・関節への負担軽減・腰痛予防・スポーツパフォーマンスの向上・そして何より健康維持に繋がるといわれています。

ストローイエアロやリズムダンスにも挑戦しながら、体幹が整っていくことを実感していただきます。

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。

#### 【後期】

長い休みは、折角整ってきた体幹運動を中断させます。「継続は力」という事をしっかりと認識しながら、元に戻すエクササイズから始め、後半はさらにグレードアップした内容で進めていきます。

健康で美しい「体づくり」は、あなたの努力でしか、得る事は出来ないので。

アップテンポの曲にも挑戦しながら、楽しく踊って楽しく続ける！を目指しましょう。

※傷害保険料31円×講座回数を含みます。

## 健康科学コース

### ③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 : 4/23・30 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25 7/2・9 予備日 7/16・23 21,972円(12回)\*

後期 I : 9/24 10/1・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3 予備日 12/10・17 18,310円(10回)\*

後期 II : 1/14・21・28 2/4・18 3/4 予備日 3/11 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「動く禪」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す。

それぞれ自分の体力に応じて行うと、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指においています。

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「東洋的ながらだほぐし」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な、靴下の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



## 健康科学コース

### ④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)

ツユグチソシアルダンススクール代表

財団法人日本ボルームダンス連盟プロインストラクター1級

前 期 : 4/23・30 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25 7/2・9 予備日 7/16・23 21,972円(12回)\*

後期 I : 9/24 10/1・8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3 予備日 12/10・17 20,141円(11回)\*

後期 II : 1/14・21・28 2/4・18 3/4 予備日 3/11 10,986円(6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指していきます。

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用運動靴またはバレーシューズ等でのご参加をお願いします。

## 健康科学コース

### ③ボディメンテナンス 健康で若々しくなる健康姿勢講座

(火)14:50~16:10 西北102 10名

前 期：4/21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 7/7

予備日 7/14・21 24,200円(11回)

後期I：9/29 10/6・13・20・27 11/10・17・24 12/1

予備日 12/8・15 19,800円(9回)

後期II：1/12・19・26 2/2・9・16

予備日 3/2 13,200円(6回)

■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

東京都健康長寿医療センター研究所認定介護予防主任運動指導員

ボディメンテナンスの講座は、ストレッチ体操を中心に、姿勢を整えて、バランス感覚を養い、正しい動きを習得する誰でも簡単にできる講座です。

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身体認識感覚の向上
  - ②姿勢バランスの向上
  - 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」「バランス感覚が良くなった」「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、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きか、靴下のみの着用でご利用ください。(裸足不可)

## 健康科学コース

### ④えがおのアンチエイジング・ミュージック

(月)13:00~14:20 西北101 14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  
武庫川女子大学音楽学部声楽学科卒

前 期：4/20 5/11・18・25 6/8・15・22

予備日 7/6・13 12,600円(7回)

後期I：9/28 10/5・19 11/2・9・16 12/7

予備日 10/26 12/14 12,600円(7回)

後期II：1/18・25 2/8・15・22

予備日 3/1・8 9,000円(5回)

■伴奏助手

田中 三絵子(たなかみえこ)  
音楽教室講師

アンチエイジング・ミュージックって何をするの？

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あります。

体操は立ったままで、座ったままで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。

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

## 芸術文化コース

### ③書道一初步から上級まで一

(金)13:00~14:20 西北404 20名

前 期：4/24 5/1・8・15・22・29 6/5・12・19・26 7/3・10

予備日 7/17・24 21,600円(12回)

後期 I : 9/25 10/2・9・16・23・30 11/6・13・20・27 12/4

予備日 12/11・18 19,800円(11回)

後期 II : 1/15・22・29 2/5・12・19・26

予備日 3/5 12,600円(7回)

■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

本講座では、楷書、行書、草書、篆書、隸書、仮名、漢字仮名交じり文等を始め初步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頂きます。

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

NEW!

## 芸術文化コース

### ④日本の名曲を歌う

(水)14:40~16:40 IR-101 10名

■大森 地塩(おおもりちしお)

声楽教師

前 期：4/22 5/20 6/3・17 7/1・15

予備日 7/22 20,400円(6回)

後期 I : 10/7・21 11/4・18 12/2

予備日 12/16 17,000円(5回)

後期 II : 1/13・27 2/10・24

予備日 3/3 13,600円(4回)

慣れ親しまれた日本の名曲を歌います。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。

テキスト：日本名歌110曲集(1) 全音楽譜出版社

全音出版部編 ISBN978-4-11-720011-9 税込み2,530円  
(各自ネットや書店でお求め下さい)

NEW!

## 芸術文化コース

### ⑤オラトリオのアリアを歌う

(水)14:40~16:40 IR-101 10名

■大森 地塩(おおもりちしお)

声楽教師

前 期：5/13・27 6/10・24 7/8

予備日 7/22 17,000円(5回)

後期 I : 9/30 10/14・28 11/11・25 12/9

予備日 12/16 20,400円(6回)

後期 II : 1/20 2/3・17

予備日 3/3 10,200円(3回)

「マタイ受難曲」、「ヨハネ受難曲」、「メサイア」、「天地創造」、「エリア」他からアリアを歌います。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。

テキスト：テキストをお持ちの方はご持参下さい。お手元に無い方にはこちらでご用意できます。申し込み時にお申し出下さい。

## 芸術文化コース

### ④たのしい合唱

(水)12:30~14:30 IR-101 30名

■大森 地塩(おおもりちしお)

声楽教師

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

後期 I : 9/30 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2 予備日 12/9・16 13,000円(10回)

後期 II : 1/13・20・27 2/3・10・17・24 予備日 3/3 9,100円(7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めます。

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

## 芸術文化コース

### ④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：4/24 5/8・22 6/5・19 7/3・17 予備日 7/24 23,800円(7回)

後期 I : 10/2・16・30 11/13・27 12/11 予備日 12/18 20,400円(6回)

後期 II : 1/22 2/5・19 予備日 3/5 10,200円(3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)

## 芸術文化コース

### ④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：5/1・15・29 6/12・26 7/10 予備日 7/24 20,400円(6回)

後期 I : 9/25 10/9・23 11/6・20 12/4 予備日 12/18 20,400円(6回)

後期 II : 1/15・29 2/12・26 予備日 3/5 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I・2 原調版〔改訂新版〕全音楽出版社

ISBN I : 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)

## 芸術文化コース

④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：4/24 5/8・22 6/5・19 7/3・17

予備日 7/24

23,800円(7回)

後期 I : 10/2・16・30 11/13・27 12/11

予備日 12/18

20,400円(6回)

後期 II : 1/22 2/5・19

予備日 3/5

10,200円(3回)

## 芸術文化コース

⑤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：5/1・15・29 6/12・26 7/10

予備日 7/24

20,400円(6回)

後期 I : 9/25 10/9・23 11/6・20 12/4

予備日 12/18

20,400円(6回)

後期 II : 1/15・29 2/12・26

予備日 3/5

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



## 芸術文化コース

⑥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）

武庫川女子大学音楽学部非常勤講師

前 期：4/24 5/1・8・15・22・29 6/5・19 7/3・10

予備日 7/17・24 10,000円(10回)

後期 I : 9/25 10/2・16・30 11/6・13・20・27 12/4

予備日 12/11・18 9,000円(9回)

後期 II : 1/15・22 2/5・12・19・26

予備日 3/5

6,000円(6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一つにし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、感性に磨きをかけて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と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もありますが、ご了承ください。

テキスト：源田俊一郎編曲 女声合唱のための「ホームソングメドレー2」

カワイ出版 978-4-7609-2668-8 1,870円（税込）

（各自ネットや書店でお求め下さい）

## 芸術文化学コース

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

後期 I : 9/28 10/5・19・26 11/2・9・16・30 予備日 12/7・14 14,400円(8回)

後期 II : 1/18・25 2/1・8・15・22 予備日 3/1・8 10,800円(6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

4/20	静物
4/27	風景（野外）
5/11	風景（野外）
5/18	風景（仕上げ）
5/25	着衣人物①
6/1	着衣人物②
6/8	着衣人物①
6/15	着衣人物②
6/22	裸婦①
6/29	裸婦②
7/6	予備日
7/13	予備日

#### ■後期 I

9/28	人形を描く
10/5	着衣の女性①
10/19	着衣の女性②
10/26	風景（野外）
11/2	風景（野外）
11/9	風景（仕上げ）
11/16	裸婦①
11/30	裸婦②
12/7	予備日
12/14	予備日

#### ■後期 II

1/18	静物
1/25	民族衣装①
2/1	民族衣装②
2/8	民族衣装①
2/15	民族衣装②
2/22	静物
3/1	予備日
3/8	予備日

## 芸術文化学コース

### ④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：4/22 5/13・20・27 6/3・10・17・24 7/1 予備日 7/15・22 16,200円(9回)

後期 I : 10/14・21・28 11/4・11・18・25 12/2 予備日 12/9・16 14,400円(8回)

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

水彩絵の具には、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（グアッシュ）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いただいてもかまいません。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

4/22	静物
5/13	着衣人物①
5/20	着衣人物②
5/27	仕上げ
6/3	風景
6/10	風景
6/17	着衣人物①
6/24	着衣人物②
7/1	仕上げ
7/15	予備日
7/22	予備日

#### ■後期 I

10/14	静物①
10/21	静物②
10/28	着衣の女性①
11/4	着衣の女性②
11/11	風景
11/18	風景
11/25	着衣の女性①
12/2	着衣の女性②
12/9	予備日
12/16	予備日

#### ■後期 II

1/13	静物①
1/20	静物②
1/27	着衣の女性①
2/3	着衣の女性②
2/10	着衣の女性①
2/17	着衣の女性②
2/24	仕上げ
3/3	予備日

## 芸術文化コース

### ⑤癒しの花いちりん ~ビギナー~探求コース

(月)14:00~16:00 西北401 20名

前 期：4/20・27 5/11・25 6/1・8・15・22・29

予備日 7/6・13 16,200円(9回)

後期 I : 9/28 10/5・19・26 11/2・9・16・30

予備日 12/7・14 14,400円(8回)

後期 II : 1/18・25 2/1・8・15・22 3/1

予備日 3/8 12,600円(7回)

■立岡 佐智央 (たつおかさちお)

画家

花いちりん描く会代表

ひょうごSDGsオーガナイザー

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。

草花を描くことにより、フラワーセラピー効果、さらに絵画・描画によるセラピー効果のダブルセラピー効果が引き出され、いくつになっても楽しめる魅力があります。

まずは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9回分3,600円、後期I 8回分3,200円、後期II 7回分2,800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



## 芸術文化コース

### ⑥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401 20名

■古野 恵美子 (ふるのえみこ)

洋画家

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

後期 I : 9/28 10/5・26 11/2・9・16・30 予備日 12/7 12,600円(7回)

後期 II : 1/18・25 2/1・8・15・22 3/1 予備日 3/8 12,600円(7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。細密に書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。



## 芸術文化コース

### ⑤花を描く～水彩を楽しむ～

(火) 10:00~12:00 西北401 20名

■古野 恵美子 (ふるのえみこ)

洋画家

前 期：4/21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 予備日 7/7・14 18,000円(10回)

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

後期 II : 1/12・19・26 2/2・9・16 3/2 予備日 3/9 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：4,400円 後期 I : 3,600円 後期 II : 3,100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。

## 芸術文化コース

### ⑥デッサン－大切な物を見るために－

(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：4/21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 7/7 予備日 7/14・21 28,050円(11回)

後期 I : 9/29 10/6・13・20・27 11/10・17・24 12/1 予備日 12/8・15 22,950円(9回)

後期 II : 1/12・19・26 2/2・9・16 3/2 予備日 3/9 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）の描き方も身につき、大切な物を見るために描きます。

パステル、水彩絵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

4/21 花  
4/28 着衣①  
5/12 着衣②  
5/19 人形①  
5/26 人形②  
6/2 花  
6/9 裸婦①  
6/16 裸婦②  
6/23 花  
6/30 着衣①  
7/7 着衣②  
7/14 予備日  
7/21 予備日

#### ■後期 I

9/29 花  
10/6 着衣①  
10/13 着衣②  
10/20 写真による制作①  
10/27 写真による制作②  
11/10 裸婦①  
11/17 裸婦②  
11/24 着衣①  
12/1 着衣②  
12/8 予備日  
12/15 予備日

#### ■後期 II

1/12 花  
1/19 着衣①  
1/26 着衣②  
2/2 裸婦①  
2/9 裸婦②  
2/16 着衣①  
3/2 着衣②  
3/9 予備日



## 芸術文化コース

### ⑤④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：4/22 5/13・20・27 6/3・10・17・24 7/1・8

予備日 7/15・22 22,000円(10回)

後期 I : 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)

後期 II : 1/13・20・27 2/3・10・17・24

予備日 3/3 15,400円(7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ん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

4/22 花  
5/13 静物  
5/20 人形①  
5/27 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 静物  
7/15 予備日  
7/22 予備日

#### ■後期 I

9/30 花  
10/7 静物  
10/14 着衣①  
10/21 着衣②  
10/28 写真による制作①  
11/4 写真による制作②  
11/11 裸婦①  
11/18 裸婦②  
11/25 着衣①  
12/2 着衣②  
12/9 予備日  
12/16 予備日

#### ■後期 II

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

今年も以下の要領でオープンカレッジ作品展を開催いたします。

開催中はどなたでもご来館いただけます。

受講生の皆様の日頃の研鑽の成果をぜひご覧ください。

期間：2027年2月13日(土)～19日(金)

場所：武庫川女子大学西宮北口キャンパス

※詳細は決まり次第HPで告知いたします



| MEMO |



Lavy  
© Mukogawa Women's University

# 『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。

MUKOnoa+



#### MUKOnoa+ 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(フォトショッピング)
- ファシリテーション

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。

MUKOnoa+  
公式サイト▼



経産省「スキルアップを通じたキャリア支援事業」  
受講料最大70%OFF

- 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



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週間以内にお願いします。

- 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、お気をつけてください。
- 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。
  - 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ことがあります。  
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

武庫川女子大学オープンカレッジ 領 収 書

会員番号 氏名 武庫川 花子 様

35,100 円

上記のとおり領収しました

(切り取り線・たおり) (本人)→(オープンカレッジ事務室)

武庫川女子大学オープンカレッジ 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

この部分を切り取ってオープンカレッジまでご返送下さい。

電信扱 武庫川女子大学オープンカレッジ 振込依頼書

申込手数料は各自ご負担下さい。

依頼日 年 月 日	新規指定	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) ムコガワダクイン(オープンカレッジ)			
氏名カナ ムコガワ ハナコ			
名前漢字 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			

(取扱銀行へのお願い)  
・銀行振込依頼印は〇枠の3ヶ所に押印願います。  
・赤線の枠内の項目は必ず打電願います。  
・振込依頼書1枚毎に打電して下さい。文書取り扱いは不可です。  
・上記の振込確認書・領収書は振り込み人にお渡し下さい。

取扱銀行印  
取扱店印  
取扱店保印

- 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。
- ④MIC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。
- ⑤ATM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。
- ⑥3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  
にお振り込み  
下さい



- 有効期限 5年間
- 西宮北口キャンパス入館の際は必ずご提示下さい

- 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併せて行います（資格対策講座を含む）。勉学意欲があれば、どなたでも会員になります。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)とつり上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。

- ①各キャンパスへの入館時 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受けられます
- ※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。駐輪場は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貴重品は必ず身に着けてください
- 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!

- 西宮北口キャンパスに入館の際は必ず係の者にご提示下さい。
- 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

- 3Fにオープンカレッジ会員専用談話室をご用意いたしました。自習やご休憩、ご歓談等にお使いください。
- 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)
- 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)を係の者にご提示下さい。
- 1・4F以外のフロアと3F談話室・トイレ以外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。

## 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。



# 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)  
(中央キャンパスIR利用の方に限ります)

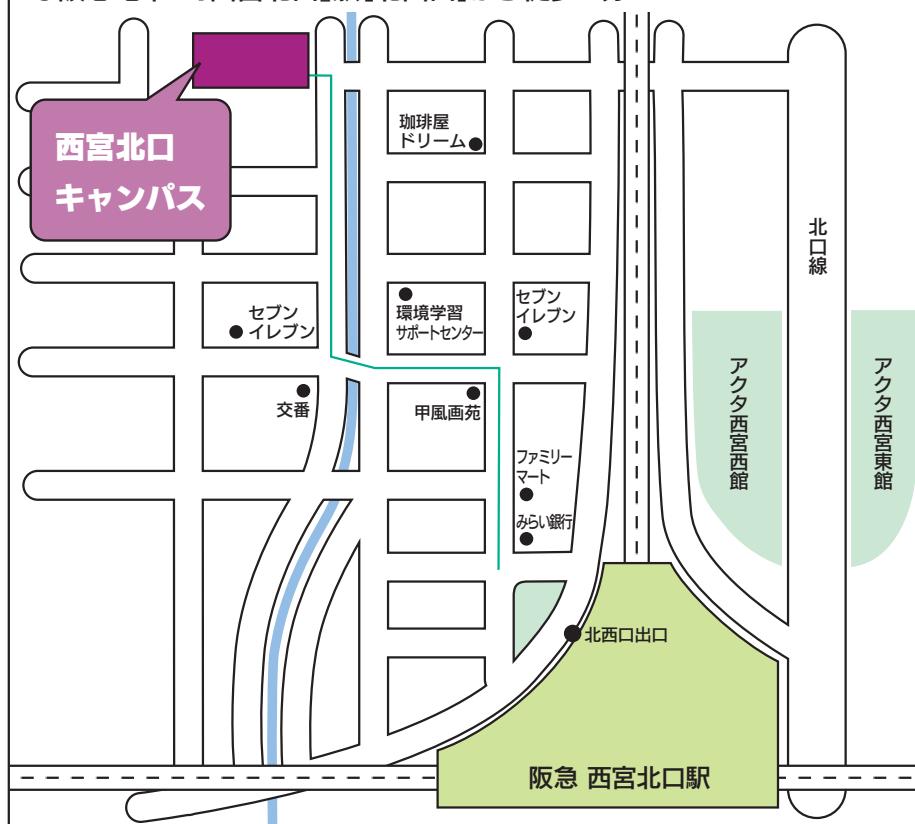
## 講座の配布資料について

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

阪神 鳴尾・武庫川女子大前駅 小松西町バス停

