



YUKIYOSHI INSTITUTE

# 神戸女子大学オープンカレッジ 夏期講座

お問合せ・申込み先

神戸女子大学教育センター「オープンカレッジ」係

〒650-0004 神戸市中央区中山手通2-23-1 TEL:078-231-1060

学校法人 行吉学園

2024 夏号

※原則、5名未満は不開講となります。※語学のレベルについては、お問い合わせ下さい。

NO.	語学講座名	担当講師	講座概要	期 間	曜日	時間	回数	定員	受講料
1	おとなのための基礎英会話 【初級A】	Joanne Hamuro	英会話を少し学んだことがある方やしばらく英語から離れていた方のためのクラスです。なまの英語を聞き、口に出す、この基礎をしっかりと身につけましょう。	7/3～9/18 (予備日:9/25) 休講:7/31～8/28	水	10:40～12:10	7回	12名	15,400円
2	おとなのための基礎英会話 【初級B】	Joanne Hamuro	「言いたいことを英語でどう言えばいいのかわからない」というような方のためのクラスです。日常会話を英語で表現する、この基礎をしっかりと身につけましょう。	7/3～9/18 (予備日:9/25) 休講:7/31～8/28	水	13:00～14:30	7回	12名	15,400円
3	Brush up English 【中級A】	Joanne Hamuro	Don't let your English ability slip away! The best way to maintain your English is to use it! Our lessons focus primarily on Speaking and Listening skills.	7/2～9/17 (予備日:9/24) 休講:7/30～8/27	火	10:40～12:10	7回	12名	15,400円
4	フランス語 【初級B】	松田浩則	フランス語の発音や文法にまだ自信がないという方のための講座です。文法はもちろん、旅行や日常生活など様々な場面に応じた自然な会話表現、また料理や芸術などのフランス文化についても楽しく学んでいきます。(テキスト代別途)	7/3～9/11 (予備日:9/25) 休講:8/7～8/28	水	11:00～12:30	7回	12名	15,400円
5	イタリア語会話 【初級A】	Cristian Cicogna	イタリア語を少し学んだことがある方のためのクラスです。日常生活や旅先で使える表現を身につけ、それらの表現から文法を楽しく学習しましょう。流暢な日本語で説明します。	7/2～9/17 (予備日:9/24) 休講:8/6～8/27	火	10:30～12:00	8回	12名	17,600円
6	イタリア語会話 【中級A】	Cristian Cicogna	文法に触れながら、語彙を増やし会話力を身につけてゆきます。聞く力をつけるために大半はイタリア語で進めますが、難しいところは日本語で補います。イタリア文化や時事的な話題も取り入れ楽しく学びましょう。	7/5～9/20 (予備日:9/27) 休講:8/2～8/23	金	13:00～14:30	8回	12名	17,600円
7	イタリア語会話 【中級C】	Cristian Cicogna	イタリアの文化や時事的な話題を取り入れ、会話を中心としたレッスンをイタリア語で行います。イタリア語で日常的な会話など困らない方の為のクラスです。パールにいるような雰囲気でお話を楽しみましょう。	7/11～9/19 (予備日:9/26) 休講:8/1～8/22	木	10:30～12:00	7回	12名	15,400円
8	使える！韓国語会話 【初級B】	金 在炫	ネイティブの講師のもと、聞く力、話す力を中心に、実践的に使える会話力を身につけましょう。韓国語を学んだことがある方のためのクラスです。	7/3～9/11 (予備日:9/25) 休講:8/7～8/28	水	13:00～14:30	7回	12名	15,400円

## 【文化・教養講座】

### 9 日本神話を学ぶ「日本書紀を読む」(続)

【講師】河田 千代乃 (神戸女子大学名誉教授)

【期間】7/12・26、8/30、9/13【予備日:9/27】(休講日:8/9・23) 金曜日 4回

【時間】10:30～12:00 【定員】60名 【受講料】5,720円

日本書紀は天武天皇の命により編集された日本最古の歴史書である。天地の始まりから説きおこし、多くの神話や沢山の別伝も記されています。同時期に編集された古事記と「記紀神話」とも呼ばれていますが、細部を比較すると、両者には大きく異なる部分があります。本講座では、その相違についても比較しながら考察してゆきます。



### 10 古典文学に親しむ「風土記を読む」播磨国風土記Ⅱ

【講師】河田 千代乃 (神戸女子大学名誉教授)

【期間】7/3・17・31、9/4【予備日:9/18】(休講日:8/7・21) 水曜日 4回

【時間】10:30～12:00 【定員】60名 【受講料】5,720円

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



### 11 「おとなの食育講座」

#### 夏の特別編—猛暑に負けない食事術

【講師】野口 知恵 (管理栄養士 野菜ソムリエ上級プロ)

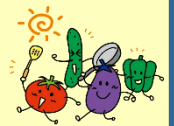
【期間】7/11・18・25【予備日:8/1】 木曜日 3回

【時間】10:30～12:00

【定員】25名 【受講料】6,600円 (教材費込)

暑い夏は体がだるい、疲れがとれない、食欲がないと感じる方も多いと思います。しかし暑い時こそしっかりと栄養を取らないと熱中症や栄養不足で倒れる原因になります。また秋以降の体調にも影響が出てきます。暑さに負けない食事のポイントを学び、猛暑を乗り切りましょう。

- ①免疫細胞や抗体のもとたんぱく質
- ②疲労回復—ビタミン・ミネラル・クエン酸
- ③旬には意味がある—夏野菜と果物



## 【健康（体操）講座】

### 12 クラシックバレエ【シニア入門】(45分クラス)

【講師】文山 絵真 (BALLET STUDIO SORA 講師 ダンサー)

【期間】7/1～9/9【予備日:9/30】(休講日:8/5～8/19) 月曜日 7回

【時間】①10:00～10:45 【定員】各8名 【受講料】7,700円  
②11:00～11:45

バレエの基礎を中心としたシニア世代のための少人数クラスです。無理なくゆったりとしたバレエの動きで音楽にのせてからだを整えましょう。体幹を鍛えることで、姿勢もよくなり、体力の低下を感じている方や日頃運動をされていない方が始めるのにおすすめです。(女性限定講座)



### 13 クラシックバレエ【シニア入門】(70分クラス)

### 14 クラシックバレエ【初級】(90分クラス)

【講師】文山 絵真 (BALLET STUDIO SORA 講師 ダンサー)

【期間】7/5～9/20【予備日:9/27】(休講日:8/2～8/23) 金曜日 8回

【時間】13 11:15～12:25 【定員】10名 【受講料】11,440円  
14 9:30～11:00 【定員】14名 【受講料】11,440円

バレエ音楽にあわせて身体を動かし、運動不足の解消と健康な美しい身体づくりをめざします。少しバレエ教室でやったことがある方や、幼少時にやっていた方など社会人女性を対象とするクラスです。

(女性限定講座)



### 15 16 ピラティス

【講師】林 寛子 (PILATES SCHOOL BUNGA インストラクター)

【期間】7/4～9/19【予備日:9/26】(休講日:8/1～8/22) 木曜日 8回

【時間】15 13:10～14:40 【定員】各10名

16 15:00～16:30 【受講料】13,200円

ピラティスはリハビリ用に開発されたエクササイズです。体のインナーマッスルを使いコアを鍛えます。独自の呼吸法と正しい姿勢によりゆがみの改善などに効果が期待できます。ひとりひとりの身体をみながら指導をしているので、初めての方でも大丈夫です。(女性限定講座)



### 17 ジャイロキネシスで整えよう!

【講師】桑野 聖子 (ジャイロキネシス(R)認定トレーナー)

【期間】7/2～9/17【予備日:9/24】(休講日:8/6～8/27) 火曜日 8回

【時間】13:30～15:00 【定員】15名 【受講料】11,440円

ジャイロキネシスはケガからのリハビリテーションのために開発されているため、体に負担をかけることなく、全身のバランスを整え、体幹を鍛えることができます。基本的には椅子やマットに座り、背骨や筋肉を本来の位置に整えしなやかなカラダづくりを目指してゆきます。姿勢改善、腰痛・肩こりの軽減、運動不足の解消に役立ちます。

(女性限定講座)



### 18 19 すこやか健康太極拳

18 【講師】竹本 由美 (揚名時 師範)

19 【講師】野之上 操

(神戸女子大学非常勤講師 揚名時 師範)

【期間】6/26～9/11【予備日:9/18】

【期間】6/28～9/13【予備日:9/20】

(休講日:8/7～8/28) 水曜日 8回

(休講日:8/2～8/23) 金曜日 8回

【時間】10:30～12:00【定員】15名

【時間】14:00～15:30【定員】15名

【受講料】11,440円

【受講料】11,440円

揚名時太極拳は、ゆるやかに静かに体を動かし、心もゆったり、呼吸もゆったりとした健康太極拳です。

初心者の方でも安心してご参加いただけます。

※動きやすい服装と靴底の低いシューズで

ご受講ください。



### 20 21 機能改善トレーニング&ストレッチ

【講師】水王 智子 (フィットネスインストラクター)

【期間・時間】 【定員】各15名 【受講料】11,440円

20 7/2～9/17【予備日:9/24】10:30～12:00 火曜日 8回

(休講日:8/6～8/27)

21 7/3～9/18【予備日:9/25】14:00～15:30 水曜日 8回

(休講日:8/7～8/28)

各関節機能に基づいたトレーニング・ストレッチを指導します。運動不足で肩・腰・膝に違和感をお持ちの方に おすすめです。椅子やマットの上でボールなどを使い、凝り固まった筋肉を動かしていきます。体力の低下を感じている方のための講座です。



## お申込み方法

### 1 電話・窓口にて申込み

お申込みは電話又は窓口にて受け付けいたします。

\*ご継続の方も申込みは必要です!

受付で申込みをされる方をお願いします。

・受講されている講座の開講前後のお時間をお願いします。

・混雑している時は、時間をずらしてお越しいただくか、振込み

みでお願い致します。

### 2 受講料の振込み

お申込み日より10日以内に最寄の郵便局から下記の指定口座にお振込みください。

口座番号:00980-4-185703

ガッコウホウシ ユキヨシガクエン

加入者名:学校法人 行吉学園

※他金融機関から振込される場合

【店名】〇九九(ゼロキュウキュウ)

【店番】099【口座番号】当座0185703

申込  
受付

6月3日(月)～6月21日(金)

### 3 申込み完了

ご入金確認後、順次受講証を発送します。

●10日位かかることもあります。

●キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。

●開講日以降のキャンセルは、原則として受講料の返金はできません。

●個人情報は講座募集以外には使用しません。

●原則、マスク着用は個人の判断となります。

但し、基礎疾患をお持ちの方はマスクの着用を

推奨します。室内では上着の着脱で調整して下

さい。皆さまのご理解とご協力をお願い致します。

TEL: 078-231-1060

受付時間: 月～金(祝日除く) 9:30～17:00