



学校法人行古学園
YUKIYOSHI INSTITUTE

神戸女子大学オープンカレッジ 夏期講座

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

2025 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。	7/2～9/17 (予備日:9/24) 休講:8/6～27	水	10:40～12:10	8回	12名	17,600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。	7/2～9/17 (予備日:9/24) 休講:8/6～27	水	13:00～14:30	8回	12名	17,600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.	7/1～9/16 (予備日:9/30) 休講:8/5～26	火	10:40～12:10	8回	12名	17,600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。	7/9～9/10 (予備日:9/24) 休講:8/6～27	水	11:00～12:30	6回	12名	13,200円
5	イタリア語会話 【初級A】	Cristian Cicogna	イタリア語を学んだことがある方のためのクラスです。日常生活又は旅先で使える表現を学びます。それらの表現から文法も楽しく学習しましょう。	7/1～9/16 (予備日:9/30) 休講:8/5～26	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。	7/4～9/19 (予備日:9/26) 休講:8/1～29	金	13:00～14:30	7回	12名	15,400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ためのクラスです。パールのいるような雰囲気でお話を楽しみましょう。	7/3～9/18 (予備日:9/25) 休講:8/7～28	木	10:30～12:00	8回	12名	17,600円
8	使える！韓国語会話 【初級B】	黄 晶 禧	ネイティブの講師のもと、聞く力、話す力を中心に、実践的に使える会話力を身につけましょう。韓国語を学んだことがある方のためのクラスです。	7/2～9/17 (予備日:9/24) 休講:8/6～27	水	13:30～15:00	8回	12名	17,600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】7/11・25、8/29、9/12【予備日:9/26】(休講日:8/8・22) 金曜日 4回

【時間】10:30～12:00 【定員】50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」常陸国風土記Ⅱ

【講師】河田 千代乃 (神戸女子大学名誉教授)

【期間】7/2・16・30、9/3【予備日:9/17】(休講日:8/6・20) 水曜日 4回

【時間】10:30～12:00 【定員】50名 【受講料】5,720円

風土記には出雲・常陸・播磨・豊後・肥前と五つの国のものが現存するが、引き続き常陸国を取り上げます。東国で唯一残った風土記であるため、当時の東国の状況を考える上で欠かせない文献です。日本武尊が数多く登場することや、神々の記述が多いことなどが特徴といえます。



現在の茨城県

11 「おとなの食育講座」夏の特別編

～夏バテ予防に効果的な食事とは～

【講師】野口 知恵 (管理栄養士 野菜ソムリエ上級プロ)

【期間】7/8・15・22【予備日:7/29】 火曜日 3回

【時間】10:30～12:00

【定員】25名 【受講料】6,600円 (教材費込)

毎年夏になると体がだるい、疲れがとれない、食欲がないなど不調を感じる方も多いと思います。皆さん、夏に必要な栄養素が摂れていますか? 「夏バテ」「熱中症」予防には食事が重要です。必要な栄養素の量と質を考えてみましょう。簡単レシピもご紹介します!

①夏に必要な栄養素と水分補給

②タンパク質不足—免疫力低下

③「ミネラル」海藻を上手に利用



【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】6/30～9/22【予備日:9/29】(休講日:8/4～8/25) 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エクササイズ。
無理なくゆったりとしたバレエの動きで身体を整えます。
脚力・体幹を鍛えることで、姿勢もよくなり、体力アップ
につながります。バレエバーを持って行うので初めての方
でも無理なく始められます。(女性限定講座)



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】7/4～9/19【予備日:9/26】(休講日:8/1～8/22) 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】7/3～9/18【予備日:9/25】(休講日:8/7～8/28) 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あると言
われています。それぞれ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】7/1～9/16【予備日:9/30】(休講日:8/5～8/26) 火曜日 8回

【時間】13:00～14:30 【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 (楊名時 師範) 19 【講師】野之上 操

(神戸女子大学非常勤講師 楊名時 師範)

【期間】7/2～9/17【予備日:9/24】【期間】6/27～9/19【予備日:9/26】

(休講日:8/6～8/27) 水曜日 8回 (休講日:8/1～8/22) 金曜日 9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】12,870円

楊名時太極拳は、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 7/1～9/16【予備日:9/30】10:30～12:00 火曜日 8回
(休講日:8/12～9/2)

21 7/2～9/17【予備日:9/24】14:00～15:30 水曜日 8回
(休講日:8/13～9/3)

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。
*ご継続の方も申し込みは必要です!

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
みをお願い致します。

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

ガッコウホウジン ユキモリガクエン

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

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。
- 個人情報は講座運営以外には使用しません。
- 原則、マスク着用は個人の判断となります。
但し、基礎疾患をお持ちの方はマスクの着用を
推奨します。室内では上着の着脱で調整して下
さい。皆さまのご理解とご協力をお願い致します。

TEL: 078-231-1060

受付時間: 月～金(祝日除く) 9:30～17:00

申込
受付

6月2日(月)～6月23日(月)