

2024年度 東京家政大学 板橋校舎

公開講座

前期講座のご案内

4 / 受付締切
18木

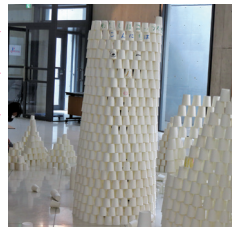
講座番号 1	親子でレッツスイミング!	親子向け	
概要	大人も子どもも、家政大自慢の「綺麗なプール」で思いっきり体を動かしましょう。レベルに合わせたレッスンで、個別のアドバイスで、運動不足解消やスキルアップに効果あり!	受講対象	プールでの集団指導を受けるうえで、健康上問題のない方とします。
テーマ	●大人の方から親子まで ●水中運動から水泳の基本練習 ●これを習いたい、個別目標もOK		
日時	5月18日・25日・6月1日・8日・15日・22日・29日・7月6日 土曜日(全8回) 14:00~15:30(90分) 予備日:7月13日(土)		
受講料	① 16,000円 ② 8,000円 ③ 4,000円	持ち物	水着・水泳帽子・タオル・ゴーグル
定員	① 親(泳力10~25m程度) 10名 ② 小4~中学生(泳力10~25m程度) 5名 ③ 5歳~小3 10名 ※学年は4月1日現在でお申し込みください。 ②及び③は①の親と同伴参加となります(レッスンは別となります) ◎やむを得ず親が欠席の場合は、必ず付添いの方が(成人)必要となります。		
講師	森田 義廣 一般財団法人板橋区水泳連盟 専務理事 1953年東京都生まれ。新生ビルテクノ(株)プール事業部水泳指導教育係担当。		



講座番号 2	親子による絵本の中の手づくりおやつ	親子向け	
概要	絵本の中に出てくるおいしいそうなお菓子たち…。ヘンデルとグレーテルのお菓子の家、はらぺこあおむしが食べたお菓子、ぐりとぐらのかすてら、ノンタンのクッキー、ノラネコぐんだんの食べるなど、どれも絵本を読みながら食べたくなった思い出はありませんか。親子で作って、絵本の中に飛び込みましょう。		
テーマ	●絵本に出てくる“フルーツかん” ●絵本に出てくる“ロールケーキ”		
日時	7月20日・27日 土曜日(全2回) 10:00~12:00 予備日:7月28日(日)		
受講料	一般: 2,000円	教材費	1,000円
定員	8組16名 4歳~8歳対象 親子2名1組	持ち物	エプロン、三角巾(バンダナ可)、ハンドタオル、上履き(子ども用)
講師	加藤 和子 東京家政大学栄養学部教授(栄養学科) 東京家政大学大学院家政学研究所人間生活科学専攻博士課程修了。東京家政大学家政学部栄養学科卒業後、調理学実験の魅力に惹かれ、助手を経て現在に至る。調理学、調理学実験、調理学実習を担当。 赤石 記子 東京家政大学栄養学部准教授(栄養学科) 東京家政大学大学院家政学研究所人間生活科学専攻博士課程修了。栄養士、介護福祉士養成校非常勤講師、エコ・クッキングナビゲーター養成講座講師などを経て、現在に至る。調理学、調理学実習、食・環境教育論演習、フードスペシャリスト論を担当。		



講座番号 3	親子で作ろう紙コップの造形表現 ~インスタレーションの世界へようこそ~	親子向け	
概要	「インスタレーション」とは現代美術の表現用語の一つで、空間に造形的な工夫を施すことで、空間そのものをアート作品に変貌させることです。今回は紙コップで作る空間アートを親子で体験していただきます。紙コップを使ってどんな空間や物語が生まれるでしょう。積み上がったものの作り出す形に魅せられたり、時には崩れてしまうこともありますが、そこからまた新しい試行錯誤が始まります。非日常の空間に身を置き、感動することで心が満たされていくことにも気づくかもしれません。親子で楽しみながらお家ではできないアーティスト体験をしましょう。		
テーマ	●紙コップを使いアート空間を親子で作る ●紙コップというごく身近なものを用い価値の変換を体感し素材であそぶ ●皆で作上げた空間の中に入り感じたままに楽しむ		
日時	7月20日 土曜日(全1回) 10:00~11:30(90分) 予備日:7月27日(土)		
受講料	一般: 1,500円 1,000円	教材費	1,000円 なし
定員	10組30名 1組3名以内、親1人子2人迄(子:5歳~小学校3年生、親:両親・祖父母迄)	持ち物	エプロンなど汚れても良い服装 動きやすい服装
講師	松澤 綾子 東京家政大学非常勤講師/(有)芸術による教育の会教師 高校の美術講師を経て、こどもと造形表現の研究と実践を20年以上行なっています。子どもたちの素晴らしい感性や好奇心にいつも刺激を受けています。この頃は、幼稚園、保育園での園内研修の講師の依頼も多く、保育者の心を柔らかくする造形表現の在り方について考えています。家政学修士。		



講座番号 4 モザイクタイルのコースター 親子向け

概要 夏休みの工作とし、モザイクタイルを経験してみませんか。タイルは実は非常に歴史が古く、(紀元前700世・日本では奈良時代)からその存在が認められていたそうです。高級感や美しさだけでなく、耐久性も兼ね備えた素材です。そして世界中で今でも、私たちの身近なところで使われています。絵を描くのは少し苦手という方も、並べただけで綺麗な画面が作れます。カラフルなタイルや透け感のあるガラスのタイルに触れた、世界に一つだけの美しい画面を使ってみませんか。

テーマ ●タイルについて歴史などを知る ●デザインすることを楽しむ
●タイルやガラスなどの素材に親しみ、並べ、貼るなどの工程を楽しむ
●目地材を使い仕上げていく ●自分の制作をプレゼンしたり、参加者の作品を鑑賞する

日時 8月1日 | 木曜日(全1回) | 10:00~11:30(90分) | 予備日:8月3日(土)

受講料 一般:1,000円 教材費 500円

定員 10組20名
親1人子1人(子:5歳~小学校6年生、親:両親・祖父母迄) 持ち物 エプロンなど汚れても良い服装

講師 松澤 綾子 東京家政大学非常勤講師/(有)芸術による教育の会教師
高校の美術講師を経て、こどもと造形表現の研究と実践を20年以上行なっています。子どもたちの素晴らしい感性や好奇心にいつも刺激を受けています。この頃は、幼稚園、保育園での園内研修の講師の依頼も多く、保育者の心を柔らかくする造形表現の在り方について考えています。家政学修士。

講座番号 5 絵本の発達心理学 ~出会いから物語へ~ 親向け

概要 絵本は、子どもから大人まで様々な年齢の方々に読まれています。毎年数多くの新しい絵本が出版されていますが、皆さんはどのような絵本にふれてこられたでしょうか?乳幼児期から児童期の発達について紹介し、絵本との出会い方について考えてみたいと思います。

テーマ ●子どもにとって絵本の魅力とは? ●絵本との出会い方 ●乳幼児期から児童期の発達
●物語の構造と理解

日時 5月29日 | 水曜日(全1回) | 10:55~12:25(90分) | 予備日:6月5日(水)

受講料 一般:2,000円 教材費 なし

定員 20名 持ち物 なし

講師 野口 隆子 東京家政大学子ども支援学部教授(子ども支援学)
大学院 児童学児童教育専攻/人間生活学専攻。立教大学文学研究科心理学専攻修士課程修了(心理学修士)。お茶の水女子大学大学院人間文化研究科人間発達学専攻修士課程単位取得退学。白梅学園大学大学院子ども研究科子ども専攻修士課程修了(子ども学修士)。本学では、子どもと言葉、保育内容「言葉」の指導法、教育心理学などを担当。著書「絵本の魅力:その編集・実践・研究」(部分執筆)、「乳幼児の保育・教育」など

講座番号 6 漢方を学び自分の体質を知ろう ~病気になる前の不調を見直そう~

概要 未病は病気になる一歩手前の症状をいい、未病で悩んでいる方が非常に多く、その経済損失は100兆円を超えているとされています。その未病にはストレスによる抑うつ症や不眠、冷え症、更年期障害、頭痛など様々です。未病には漢方や養生による緩和や治療が欠かすことができません。今回、未病として悩んでいる方が多い抑うつ症、不眠症、冷え症を取り上げます。同じ未病は同じ治療ではなく、その人の体質や症状によって異なります。自分の体質を知って改善していきましょう。

テーマ ●漢方とは ●自分の体質を知る ●体質に合わせた漢方薬

日時 5月17日・24日・31日 | 金曜日(全3回) | 13:25~14:55(90分) | 予備日:6月7日(金)

受講料 一般:6,000円 | 在学生:3,000円 教材費 なし

定員 20名 持ち物 筆記用具

講師 吉村 吉博 日本統合医療学会理事/星薬科大学客員教授
星薬科大学大学院博士課程修了(薬学博士)。外務省 JICA 専門家としてビルマ国製薬開発センターに派遣指導。厚労省の派遣でアメリカ合衆国疾病対策予防センター(CDC)にて研究。星薬科大学助教授、日本薬科大学漢方薬学専攻教授、日本統合医療学会理事・学長に至る。現在、東京農業大学非常勤講師、星薬科大学客員教授、漢方吉村薬局・漢方健康堂顧問を兼任。

講座番号 7 生涯健康を保つための養生法を学びましょう ~食事・運動・精神・習慣・休養など~

概要 少子高齢化が叫ばれる中、いかに健康寿命を伸ばして生涯健康に過ごすことができるかが鍵となっています。病気になる前の体調不良を未病といいますが、未病や病気を防ぐためには養生法が欠かすことができません。中医学(漢方)の基礎である養生学に多くのヒントが隠されています。その秘訣をお教えします。

テーマ ●養生法①食事(薬膳) ●養生法②運動・精神(氣功) ●養生法③生活習慣・休養(経穴)

日時 5月17日・24日・31日 | 金曜日(全3回) | 15:20~16:50(90分) | 予備日:6月7日(金)

受講料 一般:6,000円 | 在学生:3,000円 教材費 なし

定員 20名 持ち物 筆記用具

講師 吉村 吉博 日本統合医療学会理事/星薬科大学客員教授
星薬科大学大学院博士課程修了(薬学博士)。外務省 JICA 専門家としてビルマ国製薬開発センターに派遣指導。厚労省の派遣でアメリカ合衆国疾病対策予防センター(CDC)にて研究。星薬科大学助教授、日本薬科大学漢方薬学専攻教授、日本統合医療学会理事・学長に至る。現在、東京農業大学非常勤講師、星薬科大学客員教授、漢方吉村薬局・漢方健康堂顧問を兼任。

講座番号 8 お口の健康維持で長寿をめざそう ~フレイル予防を身につけよう~

概要 「フレイル(虚弱)」は、健康と機能障害との中間にあり、早めに気づき適切な対応が健康維持につながります。全身のフレイル予防に先立ち、オーラル(お口)のフレイル予防が健康長寿に重要であることもわかってきています。フレイルの理解を深め、お口の機能低下の予防や、生活の中でできる健康対策をご紹介します。

テーマ ●フレイル、オーラルフレイルとは? ●お口の構造と機能を知ろう
●お口の機能をチェックしてみよう ●フレイル予防を実践しよう

日時 6月13日 | 木曜日(全1回) | 10:55~12:25(90分) | 予備日:6月20日(木)

受講料 一般:2,000円 | 在学生:1,000円 教材費 なし

定員 20名 持ち物 手鏡、ハンカチまたはタオル

講師 久篠 奈苗 東京家政大学健康科学部准教授(リハビリテーション学)
歯科医師、作業療法士。専門は、障害者歯科、歯科、口腔外科、産業保健。担当科目は、生理学、摂食嚥下機能学、予防リハビリテーション学、他、口腔を通じた健康増進の指導、研究を行っている。

講座番号 9 栄養をエネルギーに変える代謝UPの生活へ ~病気になるための秘訣~

概要 皆さんは自分の体の状態をどう思っていますか?忙しいと後進していませんか?体重が増えてきた...減らさなきゃ...私は太っていないから糖尿病とか成人病は大丈夫。特に制限もしていないのに、体重が減ってしまふ。そもそも自分にとって望ましい体重ってどのくらいなんですか。基礎代謝を上げてみようというけどどんなものなんですか。こういったことを一緒に考えていく講座です。

テーマ ●自分の体の状態を正しく評価し、メンテナンスする ●日常生活を少しずつ体考えたものにする
●定期預金より体の預金

日時 6月22日 | 土曜日(全1回) | 10:55~12:25(90分) | 予備日:6月29日(土)

受講料 一般:2,000円 | 在学生:1,000円 教材費 なし

定員 20名 持ち物 筆記用具

講師 尾形 真規子 東京家政大学栄養学部教授(管理栄養学)
総合内科専門医、糖尿病専門医・指導医、骨粗鬆症専門医、病態栄養学専門医 30年大学病院で内科専門医として臨床経験を積む。やはり基本は食生活だと考えていた時に、栄養士を育てていかとお声がかかり、栄養教育の道へ。

講座番号 10 魅力的な体づくり ~1日1回、家庭でできる筋力トレーニング~

概要 人が生活するうえで筋力は効率の良い動作遂行、健康で安全な生活の維持など様々な恩恵をもたらします。一方で、筋力の低下は痛みの誘発や関節の変形、日常生活の遂行障害、寿命の短縮など様々な支障を引き起こします。筋力は加齢とともに低下することが一般的ですが、栄養状態や運動など生活習慣によって左右されます。本講座では魅力的な体づくりとして、筋力を中心に正しい知識と最新の研究の知見を織り交ぜながら、筋力トレーニングを学んでいただけたらと思います。健康的で自分らしく生きていくために筋力について深く学びましょう!

テーマ ●健康と筋力について ●効率的な筋力トレーニング方法について ●体幹筋力トレーニング
●下肢筋力トレーニング ●上肢筋力トレーニング

日時 5月14日 | 火曜日(全1回) | 15:20~16:50(90分) | 予備日:5月21日(火)

受講料 一般:2,000円 | 在学生:1,000円 教材費 なし 定員 20名

持ち物 動きやすい服装、水筒、マスク(不織布マスク推奨)、空の500~1000mlペットボトル2つ(蓋つき)

講師 岡部 拓大 東京家政大学健康科学部准教授(リハビリテーション学)
作業療法士(10年以上臨床経験)、博士(医学)、埼玉県作業療法士会理事、日本老年療法学会評議員、【研究】中高年者における心身機能が日常生活に及ぼす影響、VRを用いたリハビリテーションプログラムの開発研究、臨床と連携した早期社会復帰の支援・研究、【著書】解剖学・生理学・運動学に基づく動作分析、リハビリテーション管理学

講座番号 11 <シニア向け> アクティブライフを支える食生活

概要 シニア世代に合わせた食事・栄養のポイントをお伝えします。また、「あした、誰と」「何を「食べようか」といっしょに食べる相手や献立を考えること、未来を思い描くことは、アクティブライフを支える食習慣の1つです。栄養補給だけではない食生活のポイントについてもお話します。

テーマ ●アクティブライフを活性化するための要素 ●シニア世代の食事のポイント
●身体活動量を増やす工夫 ●やりたいたいことを実現するための健康管理

日時 7月13日 | 土曜日(全1回) | 13:25~14:55(90分) | 予備日:7月20日(土)

受講料 一般:2,000円 | 在学生:1,000円 教材費 なし

定員 20名 持ち物 筆記用具

講師 岸 昌代 東京家政大学栄養学部准教授(管理栄養学)
管理栄養士。公認スポーツ栄養士。日本オリンピック委員会強化スタッフ(医・科学スタッフ)(ダンススポーツ)。日本女子体育大学大学院スポーツ科学研究科修了。

講座番号 12 きほんの献立 ~減塩術 塩分マイナス2g!~

概要 「この食品を食べれば健康になる」という食品はありません。逆に、「この食品を食べたら不健康になる」という食品もありません。様々な食品をバランスよく食べることが、体に心にも一番です。栄養バランスの整った献立を考えるためのルールや目安から、シンプルな献立法をご紹介させていただきます。また、減塩を心がけてお食事されている方は多いと思います。ストレスなく続けられるような減塩術もお話させていただきます。

テーマ ●献立作成について ●減塩のポイントについて

日時 7月4日 | 木曜日(全1回) | 10:55~12:25(90分) | 予備日:7月11日(木)

受講料 一般:2,000円 | 在学生:1,000円 教材費 なし

定員 20名 持ち物 筆記用具

講師 角南 祐子 東京家政大学短期大学部講師(栄養学)
順天堂大学大学院修士課程修了(健康科学修士)。本学では、給食管理学、給食管理実習などを担当。主な著書「給食経営管理テキスト(学建書院)」

講座番号 13 最期まで自宅で暮らすための3か条 ~先進国オランダから学ぶ知恵と工夫~

概要 デンマークをはじめとする欧州諸国では、1980年代から安易に施設入所に頼らず、「住み慣れた地域で最期まで(エイジング・イン・プレイス)」の政策を進めてきました。これを進めるには、「住まい」「24時間ケア」「地域でのつながり」が重要とされています。日本の介護保険でも自宅での暮らしを続けるための「地域包括ケア」が進められ、地域でのつながりを形成する社会参加の意義が高まっています。オランダの先進的な日本との介護保険を比較しながら、3つの条件にそって考えてみましょう。

テーマ ●欧州諸国の住み慣れた地域に住み続けるための「住まい」「ケア」「地域」の3条件について

日時 6月29日 | 土曜日(全1回) | 10:55~12:25(90分) | 予備日:7月6日(土)

受講料 一般:2,000円 | 在学生:1,000円 教材費 なし

定員 20名 持ち物 筆記用具

講師 松岡 洋子 東京家政大学人文社会学部教授(教育福祉学)
「エイジング・イン・プレイス」という大きな時代のうねりを受け、「住まい・ケア・地域」の視点から欧州と日本との比較研究をしている。担当:高齢者福祉論、ソーシャルワーク演習、社会福祉演習Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ他。著書に『老人ホームを超えて』(クリエイツかもがわ、2001)、『エイジング・イン・プレイス(地域居住)と高齢者住宅』(新評論、2011)、『オランダ・ミラクル』(新評論、2021)等がある。

公開講座

板橋校舎

《受講申し込み期間》

3月21日(木)～4月18日(木)

講座番号 14 漬物との正しい付き合い方 ～漬物で野菜を食べよう！～

概要 塩分が多いと思われがちな漬物ですが、皆さんが実際に摂取している量は意外と少ないのです。塩分は悪者扱いされることが多いですが、健康を維持する上で大切な成分です。漬物はカリウムや食物繊維などが豊富で発酵漬物の乳酸菌が持つ免疫向上機能に対しても関心が高まっています。不足がちな野菜も漬物にして食べることで多くの野菜を摂取することに繋がります。


テーマ ●漬物は高血圧の元凶で本当？ ●漬物由来の塩分は思っているより少ない！
●漬物（野菜）のカリウムを見直そう！ ●ナトリウムとカリウムのバランスが決め手！
●漬物で野菜を食べよう！

日時 6月7日 | 金曜日(全1回) | 13:25～14:55(90分) | 予備日:6月14日(金)

受講料 一般:2,000円 | 在学生:1,000円 | 教材費 なし

定員 20名 | 持ち物 持ち物 筆記用具

講師 **宮尾 茂雄** 東京家政大学大学院 客員教授 農学博士
【教育・学術】中国四川大學食品学院客員教授、四川大學錦江学院客員教授など。
【社会活動】全国漬物検査協会会長、東京都食品認証委員、フードスペシャリストなど。
【専門分野】食品微生物学、発酵食品学、食品衛生学。【著書】『食品微生物学ハンドブック』、『漬物の機能と科学』、『漬物入門』、『つけもの絵本』など多数



講座番号 15 『笑い』は笑いごとではない ～健康にとっていい『笑い』とは何か？～

概要 古くは旧約聖書のなかに「喜びを抱く心はからだを養うが、霊(心、気持ち)が沈み込んでいくと骨まで枯れる(箴言17章22節)」とあるように、心と身体が相互に影響し合っていくことが経験的に知られてきました。この講座では、糖尿病患者に対して行なった『笑い』の効果を中心に『笑い』と健康との関連について行われた科学研究の成果について解説します。


テーマ ●人は生まれながらに笑える ●笑うから幸福なのだ ●『笑い』と血糖値調節
●『笑い』と免疫細胞活性の調節 ●『笑い』と遺伝子の働き

日時 6月8日 | 土曜日(全1回) | 10:55～12:25(90分) | 予備日:6月15日(土)

受講料 一般:2,000円 | 在学生:1,000円 | 教材費 なし

定員 20名 | 持ち物 持ち物 筆記用具

講師 **大西 淳之** 東京家政大学栄養学部教授(管理栄養学科)
博士(学術)。【専門】生化学、心身健康学。【担当科目】生化学実験、栄養生化学実験、生化学概論。【主な著書】『訂正生化学(ナックス、建邦社)』、『生化学の基礎(建邦社)』、『三訂栄養と健康(建邦社)』。【所属学会】人体科学会、日本栄養・食糧学会。



講座番号 16 『聴く力』を磨く ～なぜカウンセリングで人は変わっていくのか～

概要 カウンセリングとは何でしょうか。ここでは、カウンセリングの基礎とされているカール・ロジャーズのクライアント・センタード・セラピーを中心として、カウンセリングの基礎を学んでいきます。さらに、カウンセリングの王道である「傾聴」トレーニングをしていきます。カウンセリングによって人がどのように変わっていくのか、その秘密も解き明かしましょう。この講座に出会った多くの方がその世界に魅力を感じ、カウンセリングの学びを深めたり傾聴活動に発展させるなど、ご自身の人生が豊かになっていると感じます。


テーマ ●カール・ロジャーズのカウンセリング理論 ●ナタリー・ロジャーズのカウンセリング技法
●相手に「受容」する聴き方 ●相手に「共感」する聴き方 ●自己肯定感を持って、人が変わる伝え方

日時 6月1日・8日・15日・22日・29日・7月6日 | 土曜日(全6回) | 10:00～11:30(90分) | 予備日:7月13日(土)

受講料 一般:12,000円 | 在学生:6,000円 | 教材費 なし

定員 20名 | 持ち物 持ち物 筆記用具

講師 **相馬 誠一** 東京家政大学名誉教授/東京家政大学大学院客員教授
前臨床相談センター所長。博士(学術)。臨床心理士。日本カウンセリング学会認定スーパーバイザー。さいたま市・板橋区・北区・世田谷区等のスーパーバイザー。文部科学省学務委員・内閣府共生社会政策担当調査委員等歴任。カウンセラーとして40年間、主に子どもカウンセリング。
高倉 恵子 特定非営利活動法人 埼玉カウンセリングセンター 代表理事
公認心理師。認定スーパーバイザー。埼玉カウンセリングセンターで開業したカウンセリング活動を続けています。東日本大震災の救援活動と石巻の被災地への継続した支援を続けてきました。



講座番号 17 染織文化講座 ～飛鳥・奈良時代の服飾・染織～

概要 染物・織物・服飾の文化史を気ままに巡る、染織文化講座です。初回となる今年度は、染と織の源流を求めて、上代(飛鳥・奈良時代)の服飾・染織がテーマです。この時代の人々にはどのような衣服を身に着て、また、時代を華やかに彩った「ぬい」にはどのようなものがあつたのでしょうか。まずは誰もが一度は見たことがある有名な歴史資料から、服飾について解説していきます。さらに、展覧会鑑賞の際に知っているのと違って便利な、染織品の種類や技法について歴史的視点を交えてお話しします。


テーマ ●上代(飛鳥時代・奈良時代)の服飾 ●上代染織品の種類と技法、その歴史

日時 6月6日・13日 | 木曜日(全2回) | 13:25～14:55(90分) | 予備日:6月20日(木)

受講料 一般:4,000円 | 在学生:2,000円 | 教材費 なし

定員 20名 | 持ち物 持ち物 筆記用具

講師 **沢尾 絵** 東京家政大学家政学部准教授(服飾美術学科)
博士(学術)。専門は東洋染織史・日本服飾史。主な担当科目は日本服飾文化史・西洋服飾文化史・民族服飾論・ファッション文化論など。日本家政学会、服飾文化学会所属。著書(分担執筆):『ファッションビジネスの文化論』『衣生活学』『世界の愛らしい子ども民族衣装』他



講座番号 18 絵画「さあ絵を描こう」

概要 絵を描くという気持ちで周り(風景)を見回してみると今まで気が付かなかった「もの」「けしき」が見えてきます。それは個人個人異なった感じ方でしょう。感じたままに手を動かして描いてみましょう。見る喜び、描く喜びの手ごたえを味わってください。素材はスケッチブックに鉛筆、色鉛筆等を使って表現します。毎回ミニ講評があります。 ※スケッチブック、画材は講座で用意します。


テーマ ●風景を描く(大学構内) ●静物を描く スケッチブックに鉛筆・色鉛筆など

日時 6月15日・29日・7月13日 | 土曜日(全3回) | 13:25～16:25 | 予備日:7月20日(土)

受講料 一般:12,000円 | 在学生:6,000円 | 教材費 1,000円

定員 12名 | 持ち物 持ち物 絵を描きやすい服装

講師 **寺田 和幸** 東京家政大学名誉教授
1946年福岡県に生まれる。東京芸術大学大学院修了(修了制作買い上げ)。日本国際美術展、日本・韓国交流展、日本・中国交流展、日本・アメリカ交流展、'82国展出品～現在に至る。その他個展、グループ展多数。国画会会員、日本美術家連盟会員、大学版画学会会員。



講座番号 19 基礎から学べるフェルト講座 ～カラフル羊毛で石鹸を装飾しよう～

概要 石鹸にカラフルな羊毛と糸で装飾しオリジナル羊毛石鹸を作りましょう。羊毛にはラノリンと呼ばれる化粧品用の保湿剤にも使用されている成分が多く含まれていて、石鹸の洗い上がりがしっとりします。また、羊毛がネットの役割をして、泡立ちやすくする効果もあります。作業は簡単にでき、羊毛石鹸を作る体験ができます。この体験を通じてフェルトの基本も学ぶことができます。


テーマ ●フェルトについての基本を学ぶ ●小さなサンプル羊毛石鹸を作る
●ご持参された石鹸を羊毛で包み羊毛石鹸を作る

日時 6月22日 | 土曜日(全1回) | 13:25～14:55(90分) | 予備日:6月29日(土)

受講料 一般:2,000円 | 在学生:1,000円 | 教材費 なし

定員 10名 | 持ち物 持ち物 エプロン・石鹸・筆記用具

講師 **岡本 恵** 東京家政大学家政学部助教(造形表現学科)
造形表現学科所属。専門は染織(テキスタイル)分野。カルチャーセンターで織物・手紡ぎ・草木染めの講師を勤めた。英国の大学でテキスタイルを学んだことがきっかけとなりSDGsについても考えるようになった。テキスタイルの教材を使って社会とつながり、幼児や障害者にワークショップをすることをワークショップにしている。



講座番号 20 生活の英会話(昼)

概要 会話トレーニングクラスは日常会話で使える英語を様々なシチュエーションに合わせて勉強する授業です。記事には様々な単語や言い回しがたくさん出てきます！Multimedia(映画、歌、講演など)でlistening、speaking、reading、語彙力が身につく、様々な分野の英語を同時に勉強することができます。各トピックごとに重要フレーズがあるので、そのフレーズを使って講師とシミュレーションもしていただきます。比較的優しい単語、文法を使用していますので、幅広い生徒様にピッタリです！人前で自信を持って、英語でプレゼンテーションが出来るようになるよう練習します。

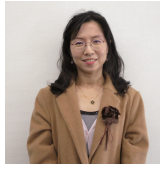
テーマ ●日常会話で語彙力とコミュニケーション力を上げよう！ ●異文化を日本文化と比較分析しよう！
●楽しく洋楽で英語歌詞と欧米文化を学ぼう！ ●英語字幕で洋画の鑑賞をしよう！ ●自信を持って発音できるように！

日時 5月18日・25日・6月1日・8日・15日・22日・29日・7月6日 | 土曜日(全8回) | 10:55～12:25(90分) | 予備日:7月13日(土)

受講料 一般:16,000円 | 在学生:8,000円 | 教材費 2,310円(テキスト代)

定員 20名 | 持ち物 持ち物 筆記用具

講師 **Angela Pei-chun Han** 東京家政大学グローバル教育センター非常勤講師
台湾出身のAngela Peichun Hanです。長年にわたってアメリカ合衆国で生活、勉強後、2014年来日。早稲田大学国際関係学博士を取得。研究分野:英語教育、異文化交流、移民と多文化共生。



講座番号 21 はじめての英会話(夜)

概要 このコースの目的は、基本的な英語を話す自信を付けながら楽しむことです。各レッスンは異なるトピックに焦点を当て、ゲーム、クイズ、その他のスピーキング活動などのさまざまな学習方法が採用されます。このコースの終わりには、達成感があります！


テーマ ● Introductions ● Adjectives ● Describing where things are ● Personal tastes
● Routine activities ● Requests ● Past activities ● Travel experiences ● Future plans

日時 5月16日・23日・30日・6月6日・13日・20日・27日・7月4日・11日
木曜日(全9回) | 18:30～20:00(90分) | 予備日:7月18日(木)

受講料 一般:18,000円 | 在学生:9,000円 | 教材費 なし

定員 20名 | 持ち物 持ち物 筆記用具

講師 **Simon Evans** 東京家政大学グローバル教育センター非常勤講師
1973年1月生まれ。イギリスのレディング大学(M.A. 英語教育)。日本での実務経験(1999年6月～)。英会話、中学校、ビジネス教室、専門学校、大学



- お一人様で複数の講座を受講できます。
- 「予備日」は開講日に実施できなかった場合のみ開講します。
- 開講日が重複しないように気をつけてください。
- 必ず受付期間内にお申し込みください。

ミニシ線から切り離してご使用ください。

東京家政大学
ヒューマン・エンターテインメント推進センター
地域連携推進センター
2024年度前期 公開講座受講申込書 (板橋校舎)

講座番号: _____ 受講場所: _____ 希望講座名: _____

ご住所	〒 _____	氏名(漢字)	_____	性別	_____
		氏名(カタカナ)	_____	年齢	_____
		氏名(ローマ字)	_____	性別	_____
		氏名(フリガナ)	_____	年齢	_____
		氏名(英語)	_____	性別	_____
		氏名(その他)	_____	年齢	_____
ご職業	1.会社員 2.主婦 3.フリー(派遣) 4.無職 5.その他()	電話番号(必須)	_____	性別	_____
		携帯電話(必須)	_____	年齢	_____
		メールアドレス	_____	性別	_____
		E-mail	_____	年齢	_____
		ご職業	_____	性別	_____
		電話番号(必須)	_____	年齢	_____
		携帯電話(必須)	_____	性別	_____
		メールアドレス	_____	年齢	_____
		E-mail	_____	性別	_____
		ご職業	_____	年齢	_____
		電話番号(必須)	_____	性別	_____
		携帯電話(必須)	_____	年齢	_____
		メールアドレス	_____	性別	_____
		E-mail	_____	年齢	_____

◆講座内容やお申し込みに関するお問い合わせは、Eメールにてお願いいたします。

□ 東京からの参加(パソコン) □ オンライン参加 □ 新聞広告(新聞)
□ 区・市役所・公民館などの公共施設に開催されたイベント □ 家族のホームページ
□ 区・市の広報誌を見て □ 知人・友人の紹介 □ その他(氏名を記載)

□ その他(氏名を記載)

※この申込書は、必ずお申し込みの際に添付してください。

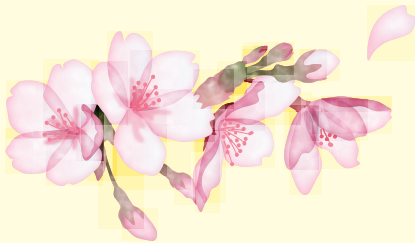
切手をお貼りください

173-8602

(受取人)
東京家政大学
地域連携推進センター行

ミシン線から切り離してご使用ください。

ミシン線から切り離してご使用ください。



よくあるご質問Q&A

受講申し込みについて

Q 電話で受講申し込みはできますか？

A 原則として電話での申し込みは受付しておりません。本誌の「受講申込書」にご記入のうえ FAX または郵送にてお申し込みください。講座開講が決定した場合には、当センター(板橋)より受講料等の振込用紙及び講座関係書類を郵送いたします。

Q 女子大学ですが、男性も受講できますか？

A 性別・年齢に関係なくどなたでも受講できます。ただし、講座により受講条件が付いてくる講座がありますので、各講座案内をご覧ください。

Q 受講料のほかに必要な費用ありますか？

A 事務手数料 300 円負担となります。また、講座によっては教材費が必要な場合があります。各講座の紹介ページでご確認下さい。

受講について

Q 予備日とは何ですか？

A 開講日の講座が実施できない場合のみの日程です。講座が実施された場合は予備日に講座を行うことはありません。

Q テキストは事前に受け取れますか？

A テキストは講座初日に配布いたします。

Q 講座を欠席したのですが、連絡は必要ですか？

A 欠席連絡は不要です。

Q 講座を欠席した時の資料はもらえますか？

A 後日郵送いたします。

Q 教室には何分前に入室できますか？

A 教室は前の授業で使用している場合もあります。講座開始前10分前から教室の入室可能です。

その他

Q 車で通えますか？

A 駐車場がございませんので、車での来校はご遠慮ください。公共交通機関をご利用ください。

Q 講師や受講生の連絡先を教えてくださいませんか？

A 個人情報保護のため、講師や受講生の連絡先は、お教えできませんのでご了承下さい。また、受講生同士で個人情報を交換される場合は、各自の責任において行ってください。

Q 当センターから送られてくる資料や案内の発送を停止できますか？

A できますので、当センターまでご連絡下さい。

講座番号
22

《本学附属臨床相談センター共催公開講座》

構成

【1部】 眠りの力
～子どもの眠り、大人の眠り～

【2部】 神経発達症児(ADHD, ASD)の子育て支援

概要

【1部】 ここ数十年の間に、睡眠に関する研究が進み、睡眠がこころとからだに与える影響が分かってきました。本講座では、睡眠のしくみを理解し、子どもの睡眠、大人の睡眠、快適な睡眠環境づくりなどの対策についてお話しします。

【2部】 神経発達症児(ADHD や ASD)は、その特徴ゆえに日常生活(家庭、学校など)での困りごとがたくさん出てきてしまいます。本講座では、神経発達症児に有効なソーシャルスキルトレーニング(SST)とペアレントトレーニング(PT)について、臨床相談センターでの取り組みも含めてお話しします。

テーマ

【1部】 ● 睡眠のしくみ ● 各年代の睡眠問題 ● 快適な環境づくり

【2部】 ● 神経発達症児が抱く困りごとの理解 ● SSTとPTの理解

日時

5月18日 | 土曜日(全1回) | **【1部】** 10:00~11:30(90分) **【2部】** 11:40~12:40(60分) | 予備日:6月1日(土)

受講料

一般:2,000円 | 在学生:1,000円

教材費

なし

定員

20名

持ち物

筆記用具

講師

岡島 義 本学附属臨床相談センター所長、東京家政大学人文学部教授(心理カウンセリング学科)博士(臨床心理学)。睡眠総合ケアクリニック代々木主任心理士などを経て、現在に至る。専門は、睡眠行動科学、臨床心理学。主な著書は「1時間多く眠る!睡眠負債解消法(さくら舎)」「4週間でぐっすり眠れる本(さくら舎)」所属学会:日本睡眠学会評議員、日本時間生物学会評議員、日本認知・行動療法学会理事資格:公認心理師、臨床心理士、認知行動療法師、認知行動療法スーパーバイザー



受講のご案内と注意事項

令和5年5月8日以降の新型コロナウイルス感染症は5類感染症に移行し、季節性インフルエンザと同様、広く一般医療機関にて診療することとなりました。

新型コロナウイルスに**感染した場合は、外出を控えることが推奨**されている現状です。各自の体調管理には十分留意くださいますようお願いいたします。

地域連携推進センター(板橋)では、受講者の皆様が安心して受講できる環境を整えながら、運営・実施してまいります。

- 教室入口にアルコール消毒液(手指消毒用)、教卓に除菌用洗剤とペーパータオル(机や椅子用)を設置していますのでご自由にご利用ください。
- 教室は換気の為に窓や出入口を開放する為、室温が一定しない場合もありますので、服装による調整をお願いいたします。
- 講座により教室の大きさや座席の配列が異なります。参加人数によってはお席の間を十分に確保できない場合が想定されます。そのため、**マスク(不織布)持参**をお願いいたします。
- 受講日に**体調のすぐれない方**(発熱、息苦しさ、強いだるさ、咳・咽頭痛などの症状のある方)は**受講をお控えください**。ご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

1. 受講前のご案内と注意事項

現在、講座前後の**学生食堂、図書館などのご利用はご遠慮いただいております**。

また、午前と午後の異なる講座を受講する方は、午前の場所に限り持参の飲食をすることができます。但し、他の場所への移動はご遠慮ください。

- 受講中に**発言する場合は、必ずマスクの着用**をお願いいたします。
- ①教室は前の授業で使用している場合もあります。**講座開始時刻の15分前から教室入室可能**です。教室入口の講座名をご確認のうえ入室してください。使用教室以外の入室はご遠慮ください。講座終了後は速やかにご退室ください。
- ②教室内に入りましたら、**名簿に〇を付け、当日の資料が置いてある場所に着席**してください。
- ③構内は全面禁煙です。
- ④講座実施以外の建物への立入はご遠慮願います。
- ⑤**欠席連絡は不要です**。講座の出欠席は、担当講師が教室で確認します。
- ⑥受講中の飲食はご遠慮願います。(水分補給は可能です。)
- ⑦他の受講生の迷惑となるような行為、講座の進行を妨げるような行為を行った場合、退室いただき受講をお断りする場合があります。
- ⑧住所等を変更された場合は速やかに当センター(板橋)までご連絡ください。
- ⑨貴重品は必ず手元に置き、盗難・紛失にはご注意ください。
- ⑩講座参加中のケガ・事故を除く病気の発病や物品等の紛失及びその他の事故につきまして当センターは一切の責任を負いかねます。

- ①教室内では許可なく録音・録画・撮影することはできません。
- ②講座によっては、同意書の提出をお願いしています。
- ③親子講座以外のお子様と同伴の受講はご遠慮ください。

2. 休講・予備日

予備日は開講日の講座が実施できない場合のみの日程となりますので、**講座が実施された場合は、予備日に講座を行うことはありません**。

- ①講師の都合及び事故、台風、ストライキ、感染拡大等により、やむを得ず休講する場合があります。その場合は、あらかじめ示している予備日に実施いたします。講師を変更による代講で実施する場合があります。
- ②休講および予備日の実施連絡は、事前に判明した場合には、直接ご連絡いたします。また、事前に判断しかねる場合や、当日判明した場合は**大学ホームページ地域連携推進センター(板橋)**にてお知らせします。
- ③補講に出席できない場合でも、返金はいたしかねます。

3. 臨時休講

詳細は大学ホームページをご覧ください。

4. キャンセル・変更(自己都合による)

- ①申込完了後のキャンセル・変更による受講料・教材費の返金には応じられません。ただし開講前やむを得ない場合は所定のキャンセル料・返金手数料を差し引いて、申し出日以降本人名義の銀行口座に残金を返金いたします。なお、当該年度内に手続きに必要な書類をご提出頂けない場合は、返金の権利を放棄したものとみなします。
 - ②開講後のキャンセルは、受講料・教材費等の返金はいたしませんのでご了承ください。
- ※受講料がキャンセル料を下回る場合は、受講料全額をキャンセル料として納入いただきます。

◆キャンセル料

講座初回の前日から起算して 8日前まで	1,000円
講座初回の前日から起算して 7日前から前日まで	3,000円

◆返金手数料

一律 1,000円

《 公開講座に関するお問い合わせ先 》

東京家政大学 ヒューマンライフ支援機構
地域連携推進センター(板橋)

〒173-8602 東京都板橋区加賀1-18-1

TEL. 03-3961-5742 FAX. 03-3961-5743

受講(一般の方)申込方法

当センター窓口での受講料等のお支払いは受け付けておりません。

1 受講申込み

受講申込書にご記入のうえ、FAXまたはハガキでお申し込みください。

●申込み者が定員を超えた場合は抽選のうえ確定いたします。

2 コンビニ払込み用紙、関係書類の郵送

受講生が一定人数に満たない場合は中止となります。その場合は、郵送で連絡します。

講座開講が決定した場合には、受付期間終了後一週間以内に当センターより受講料等のコンビニ払込み用紙及び講座関係書類を郵送いたします。

3 受講料等 コンビニ払込み(前納)

所定の金額を郵送された書類に従ってお支払いください。(事務手数料300円負担となります。)

受講申し込みと所定の受講料の払い込みをもって受講手続き成立となります。

4 講座開講

講座初日は、関係書類郵送時の封筒をご持参ください。初回入構証を兼ねております。

入構時、守衛所にてご提示いただき各教室へお入りください。2回以上の講座は、初回受講時にフォルダー入の「受講証・入構証」をお渡しいたします。

2回目以降は、守衛所にてご提示のうえお入りください。

交通のご案内

JR 埼京線
「十条駅」
徒歩 5分

- JR 埼京線 十条駅 徒歩 5分
板橋駅 徒歩 17分
- JR 京浜東北線 東十条駅 徒歩 13分
- 国際興業バス (王子駅-板橋駅間)
「区境」下車 徒歩 1分
- 都営三田線 新板橋駅 A3出口 徒歩 12分
- 東武東上線 下板橋駅 徒歩 15分

お車でのご来校はご遠慮ください。



東京家政大学
ヒューマンライフ支援機構

地域連携推進センター



板橋校舎 住所 〒173-8602 東京都板橋区加賀1-18-1

TEL 03-3961-5742

FAX 03-3961-5743

E-mail syogai@tokyo-kasei.ac.jp

URL https://www.tokyo-kasei.ac.jp/society/open_college/

受付時間 平日 9:00 ~ 17:00 土曜日 9:00 ~ 12:00

