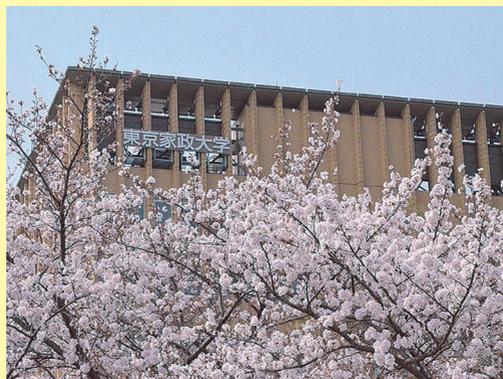


東京家政大学 板橋校舎・狭山校舎

公開講座 2021

後期講座のご案内



受付期間 【一般の方／在学生】

9月1日(水)～9月22日(水)



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

東京家政大学 公開講座へようこそ！

生活を豊かにし、生きる活力を高めることができる 「生涯学習社会」を目指して

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

所長 池森 隆虎



我々は生涯を通して学び続けることで、生活を豊かにし、生きる活力を高めることができると思います。その実現のため、「東京家政大学地域連携推進センター(CommuliC)」は、地域とともに「生涯学習社会」を目指すことを大学の使命とし、「地域問題解決に向けた連携・協力関係の構築」を目的にして、これまで様々な活動を行ってきました。

本センターでは、本学の教育・研究の成果を地域社会で活用していただけるように、工夫を凝らした創造性豊かな事業を展開しております。その事業は、各学部や数多くの附置機関とも連携しており、地域社会に存在する課題の解決のために、充実した学修機会の提供をしております。加えてセンターの事業体系である、①地域社会と連携協力した調査研究、②本学が行う教授活動の地域社会での具現化、③実践的な教育研究活動を通しての地域社会との連携を行っております。さらには、本学の研究分野に関連する情報提供やボランティアの紹介などの事業も行っております。

今後も本学の教育・研究の成果を地域や社会の課題解決に向けた諸事業・取り組みを推進してまいりたいと考えております。どうぞ皆様のご支援・ご協力、そして社会の充実に向けたご提案を心よりお願い申し上げます。

本年度より、生涯学習センター（板橋）と地域連携推進センター（狭山）は、組織統合されて学内の業務が一本化されることになりました。これにより事業の連携や効率化を進めることができると期待されます。しばらくは統合による不具合も生じることがあるかもしれませんが、温かい目で組織の成長を見守って頂けると幸いです。

なお、本年度は新型コロナウイルス感染症対策の関連で講座や行事の開催が見送られる場合がございます。今後の状況推移によりましては、さらに皆様にご不便をおかけすることもあろうかと存じますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

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

狭山校舎 〒350-1398 埼玉県狭山市稻荷山 2-15-1

TEL 04-2955-6959 FAX 04-2955-6929 E-mail chiiki@tokyo-kasei.ac.jp

URL <https://www.tokyo-kasei.ac.jp/society/commulic/index.html>

公開講座のお問い合わせは板橋校舎をお願いします。

令和3年4月1日から生涯学習センターより地域連携推進センターへ名称変更しました。

板橋校舎 〒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

目次

おすすめ講座のご案内	2
受講のご案内	4
申込方法	4
よくあるご質問 Q&A	8
スポーツ講座受講の際の注意事項	11

板橋校舎

親子向け講座

- 1 折り紙であそびましょう！ 9
- 2 親子でレッツスイミング 10

親向け講座

- 3 幼児の英語教育のノウハウ
～幼児英語の不安や疑問について～ 12
- 4 気をつけたい子どもの感染症
～対策と対応～ 13
- 5 絵本の魅力を探そう
～子どもの発達と絵本選び～ 14

生活

- 6 漢方を学び自分の体質を知ろう
～より漢方・薬膳を身近に利用するために～ 15
- 7 お口を鍛えて健康長寿をめざそう 16
- 8 眠りの力 17
- 9 漬物の魅力と健康 18

心理

- 10 人間関係が良くなる『傾聴』のコツ 19
- 11 シニアのポジティブ・エイジング
～人生100年の時代をいかに健康的に幸せに生きるか～ 20

創作・表現

- 12 絵画「さあ絵を描こう」 21

語学

- 13 はじめての英会話（昼） 22
- 14 はじめての英会話（夜） 23

交通のご案内・受講申込書

板橋校舎 (交通のご案内・キャンパスマップ)	38～39
狭山校舎 (交通のご案内・キャンパスマップ)	40～41
受講申込書記入見本	42
受講申込書 Fax 専用紙	43
受講申込ハガキ	裏表紙

キャリア支援・資格取得対策講座

- 15 マナー・プロトコール検定対策講座 24
- 16 世界遺産検定 3 級対策講座 25
- 17 世界遺産検定 2 級対策講座 26
- 18 日本語検定 3 級対策講座 27
- 19 小児救急救護法
チャイルドケアプラス 28

狭山校舎

親向け講座

- 狭山 1 気をつけたい子どもの感染症
～対策と対応～ 29
- 狭山 2 幼児の英語教育のノウハウ
～幼児英語の不安や疑問について～ 30

生活・健康

- 狭山 3 コロナ禍でのイライラや憂鬱解消のために
～日常生活でできるマインドフルネスで
元気になる～ 31
- 狭山 4 コロナ禍だからこそ災害に強くなろう！
～地震？大雨？備えと
マイタイムラインを考えよう～ 32
- 狭山 5 健康寿命をのばす養生法 33
- 狭山 6 お口を鍛えて健康長寿をめざそう 34
- 狭山 7 眠りの力 35

文学

- 狭山 8 論語の名言を楽しむ 36

おすすめ講座のご案内

板橋校舎

NEW

講座番号

1

折り紙であそびましょう！〔親子向け〕

P.9

NEW

講座番号

3

幼児の英語教育のノウハウ
～幼児英語の不安や疑問について～〔親子向け〕

P.12

NEW

講座番号

4

気をつけたい子どもの感染症
～対策と対応～〔親向け〕

P.13

NEW

講座番号

5

絵本の魅力を探そう
～子どもの発達と絵本選び～〔親向け〕

P.14

NEW

講座番号

7

お口を鍛えて健康長寿をめざそう

P.16

NEW

講座番号

8

眠りの力

P.17

NEW

講座番号

9

漬物の魅力と健康

P.18

講座番号

10

人間関係が良くなる『傾聴』のコツ

P.19

講座番号

11

シニアのポジティブ・エイジング
～人生100年の時代をいかに健康的に幸せに生きるか～

P.20

講座番号

12

絵画「さあ絵を描こう」

P.21

講座番号

13・14

はじめての英会話（昼）・（夜）

P.22・23

NEW

講座番号

15

マナー・プロトコール検定対策講座

P.24

NEW

講座番号
16・17

世界遺産検定 3 級対策講座、2 級対策講座

P.25・26

講座番号
19

小児救急救護法チャイルドケアプラス

P.28

NEW

講座番号

狭山 1

気をつけたい子どもの感染症 [親向け]
～対策と対応～

P.29

NEW

講座番号

狭山 2

幼児の英語教育のノウハウ [親向け]
～幼児英語の不安や疑問について～

P.30

NEW

講座番号

狭山 3

コロナ禍でのイライラや憂鬱解消のために
～日常生活でできるマインドフルネスで元気になる～

P.31

講座番号

狭山 4

コロナ禍だからこそ災害に強くなろう！
～地震？大雨？ 備えとマイタイムラインを考えよう～

P.32

講座番号

狭山 5

健康寿命をのばす養生法

P.33

NEW

講座番号

狭山 6

お口を鍛えて健康長寿をめざそう

P.34

講座番号

狭山 7

眠りの力

P.35

講座番号

狭山 8

論語の名言を楽しむ

P.36

受講（一般の方）申込方法

1 受講申込み (先着順)

本誌巻末の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。

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。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。
(事務手数料が 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。

注意

板橋校舎にて受講されていた方へ

●従来の郵便局振り込みからコンビニでの払込みへ変更となりました。ご注意ください。

お申込みの前にお願ひ

新型コロナウイルス感染症の状況による 2021 年度後期公開講座の
開講・中止等については大学ホームページをご確認ください

2021 年度後期公開講座のパンフレットをご覧くださいましてありがとうございます。このパンフレットは 2 か月前に作成しております。新型コロナウイルス感染拡大防止の観点等により開講できるか否か、受付等については、最新の情報を本学ホームページにてご確認をお願いいたします。ホームページをご確認後、お申込みください。

スマートフォン
携帯電話の方は
簡単 QR コードで



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

- 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。

4 講座開講

入室は原則として開始 5 分前

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。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。

注意

狭山校舎にて受講されていた方へ

- 令和 3 年度より、①事前申込みを行い、②講座当日の受講料支払いからコンビニでの払込みへ変更となりました。ご注意ください。

■ 受講資格

- 年齢・性別・学歴の制限はありません。

講座によっては、受講資格に条件を付ける場合がありますので、詳しくは各講座の案内をご覧ください。

■ 受講料等のお支払い

- 受講料は講座によって異なります。表示金額は税込みです。
- 各講座とも定員になり次第、受付を締切ります。最新の受付状況はホームページでご確認ください。
- 当センターより郵送の振込用紙・関係書類が届き次第、記載されている期日までに受講料をお支払いください。
- 期日までに受講料のお支払いが完了しない場合は、講座の申し込みを取り消し扱いとさせていただきます。

■ 受講に際して

- 受講時には、必ずフォルダー入りの「受講証・入構証」(講座初日会場(教室)にて配付)を携帯してください。

- 学内の安全管理上、入構の際には、必ず校門守衛室に「受講証・入構証」をご提示ください。また、職員・警備員が構内でお声をかける場合があります。その際は、受講証・入構証をご提示ください。
- 駐車場がございませんので、車での来講はご遠慮ください。公共交通機関をご利用ください。
- お子様同伴の受講はご遠慮ください。お預かりする施設はありません。

■ 講座中止

1. 受講者数が一定数に満たない場合、講座を中止することがあります。
 2. やむをえない事情により講座が中止となった場合、受講料を返金いたします。返金は銀行振込になります。なお、当該年度内に返金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。
- ※ 受講料振込の際にかかった手数料は返金いたしません。

■ 休講・補講・代講

1. 講師の都合及び事故・災害・病気等のやむをえない事情により、講座内容・日程が変更になることがあります。その際に、当初の日時を変更、あるいは講師を変更し実施する場合があります。
2. 休講および補講の連絡は、事前に判明した場合には、受講者個人に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、当センターホームページ、電話等にてお知らせし、補講等の対応をいたします。
3. 補講に出席できない場合でも、返金はいたしかねます。

■ 臨時休講について

自然災害等の発生時には、以下の基準に従い [表 1] のとおり対応します。

- 台風等の自然災害
- 交通機関の運休
 - ・ JR (山手、中央、総武、京浜東北、常磐、埼京) 各線のうち、2 線以上が運休
 - ・ 私鉄各線 (東武、京成、東急、京王、西武、小田急、京浜急行、東京メトロ) および都営地下鉄のうち、3 線以上が運休

[表 1]

解除時間	午前の講座	12:00 以降に開始の講座	18:00 以降に開始の講座
～ 07:00	通常通り開講	通常通り開講	通常通り開講
7:00～10:00	休講	通常通り開講	通常通り開講
10:00～15:00	休講	休講	通常通り開講
15:00～	休講	休講	休講

その他、大学が休講措置をとった場合にはこれに準じます。台風の接近が予期される場合には、休講のご連絡を個別に行うこと、または、ホームページにお知らせを掲載することがあります。

■ キャンセル・変更

- ・申し込み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、申し出日以降に本人名義の銀行口座に残金を返金いたします。なお、当該年度内に返金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。
- ・開講後のキャンセルは、受講料・教材費等の返金はおこない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頂戴いたします。

●キャンセル料	
・講座開講日から起算して8日前まで	1,000円
・講座開講日から起算して7日前から前日まで	3,000円
●返金手数料	一律1,000円

■ 図書館利用について

- ・受講期間中に限り、大学図書館で図書の閲覧のみできます。但し、男性の方は受講当日のみのご利用となります。当センター窓口にて入館カードを貸し出します。図書館入口で入館カードを提示し、図書館員の指示に従ってください。(平日; 9:00～17:00、土曜日; 9:00～12:00)

■ その他

1. 住所等を変更された場合は速やかに当センターまでご連絡ください。
2. 教室内での飲食はご遠慮ください。(水分補給は可能です。)
3. 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、会員資格の取り消しや受講をお断りする場合があります。
4. 貴重品は必ず手元に置き、盗難・紛失にはご注意ください。
5. 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は当センターは一切の責任を負いかねます。
6. 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。
7. 講座によっては、同意書の提出をお願いしています。
8. 登録・記載する漢字氏名はJIS第2水準をもとに表記させていただきます。
9. 講座は大学の教室を使用します。教室入り口の掲示で講座名を確認ください。受講講座以外の教室への入室はご遠慮ください。
10. 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。
11. 入室：開始時刻5分前からお入りください。
12. 退室：講座終了後は速やかに退室してください。
13. 大学構内は全面禁煙です。

入会・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け付けておりません。本誌巻末の「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 定員で締切られた講座のキャンセル待ちはできますか？

A 講座により「キャンセル待ち」を申し込み順にお受けいたします。キャンセルが発生した場合にのみキャンセル待ち上位の方よりご連絡を差し上げ、受講意志の有無を確認させていただきます。

Q 受講料の他に必要な費用がありますか？

A 講座によっては、教材費が必要です。各講座紹介ページでご確認ください。

受講について

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付いたします。ロッカー等の貸出はありませんので、2 回目以降は各自で講座受講の際にお持ちください。

Q 講座を欠席したのですが、連絡は必要ですか？ その日の資料はいただけますか？

A お渡しできます。欠席連絡は不要です。当日の資料をご希望の場合は、当センターまでご連絡ください。郵送にて送付いたします。

その他

Q 車で通えますか？

A 駐車場がございませんので、車での来講はご遠慮ください。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ください。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 対応いたしますので、当センターまでご連絡ください。

当センター開室時間は下記の通りです。

平 日 9:00～17:00 土曜日 9:00～12:00

ご意見・ご質問は、開室時間内に03-3961-5742までお電話ください。

講座番号

1

折り紙であそびましょう！

講師：井戸 裕子

日時	土曜日（全1回）13:25～14:55	受講料	一般 1,000円
定員	10組 20名 4～8歳（親子2名1組）	持ち物	はさみ・定規（30cm以内）・折り紙

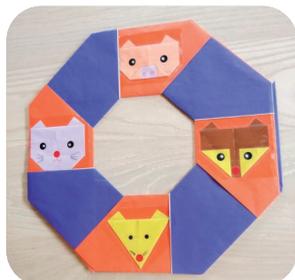
● 講座概要

折り紙の1つのパーツを作り、それを組み合わせて遊ぶ道具に変身させ、作る＆遊ぶ楽しみを親子で体験しましょう。

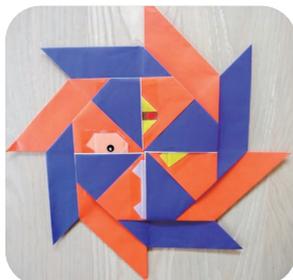
フリスビーで遊ぶ？「くるくる回して」「高く投げてキャッチ」「変身させて……、さて何ができるかな？〇〇〇にして」作った折り紙を貼って楽しみましょう。

● 講座スケジュール

① 10月16日（土）	8枚の折り紙でフリスビーを作る。作ったフリスビーで遊ぶ。
10月30日（土）	予備日



フリスビー開いた形



フリスビー閉じた形

井戸 裕子（いどゆうこ）

東京家政大学 元准教授
東京家政大学家政学部児童
学科卒業後、保育内容研究
室の副手から48年間、幼
児の造形表現を担当。



講座番号

2

親子でレッツスイミング！

講師：森田 義廣

日時	土曜日（全8回）14：00～15：30	受講料	①②…16,000円 ③…4,000円 （①の成人と同伴参加）
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 4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） ④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。	持ち物	水着・スイミングキャップ・ゴーグル・タオル・バスタオル
		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。

● 講座概要

親子で受講する講座です。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、運動不足解消やスキルアップに効果あり！

● 講座スケジュール

① 10月16日(土)	ガイダンス、クラス分け、水中運動・歩行、進度にあわせて4泳法
② 10月30日(土)	①②：水中運動・歩行、進度にあわせて4泳法
③ 11月 6日(土)	
④ 11月13日(土)	
⑤ 11月20日(土)	③：水中運動、4泳法の基本動作・導入、進度にあわせてクロール・背泳ぎ
⑥ 11月27日(土)	
⑦ 12月 4日(土)	
⑧ 12月11日(土)	タイムトライアル（記録会）
12月18日(土)	予備日



森田 義廣（もりた よしひろ）

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
㈱プール事業部水泳指導教育係担当

スポーツ講座受講の際の注意事項

お申し込み前に必ずお読みください。

- ①講座をお申し込みされた方に「同意書」を初回の講座時に提出していただきます。同意書の提出が無い場合、受講をお断りする場合があります。（お申し込み後、開講までの間にご自宅宛に用紙を郵送いたします。）
- ②未成年者の受講については保護者の同意が必要です。
- ③心臓病、高血圧症、感染症その他、他人に感染するおそれのある疾病、または筋肉の痙攣や意識の喪失などの症状を招く疾病を有する方は受講できません。
- ④病气やけがなどで治療中の方、健康上運動を制限されている方は受講できません。
- ⑤講座受講にあたっては健康状態の自己管理に十分留意してください。
- ⑥講座開講中、健康状態に変化があった場合には速やかに当センターまたは担当講師に申し出てください。健康状態の変化によっては受講を控えていただく場合もありますので予めご了承願います。受講できなくなった場合でも受講料の返還はできません。
- ⑦講座参加中のケガ、事故を除く病気の発症や物品等の紛失、その他の事故につきましては本学は一切の責任を負いかねます。

プール使用講座の受講について

- 受講前には必ず血圧測定をお願いいたします。
- 最高血圧が 180mmHg 以上の場合は受講をお控えいただきます。

講座番号

3

幼児の英語教育のノウハウ

～幼児英語の不安や疑問について～

講師：五十嵐 淳子

日時	土曜日（全1回）10:55～12:25	受講料	一般2,000円
定員	20名	持ち物	ハサミ、色鉛筆（色ペン等でも可）

● 講座概要

幼児期の英語について学びながら、不安や疑問を解消しましょう。幼児の言語習得とは？ 幼児英語とはどんなことをするのか？ 幼児から英語は必要なの？ 等、皆さんが疑問や不安に思っていることを含めて、幼児の英語教育についてお話しします。英語のミニ絵本作り等も体験していただきますので、ご家庭でも英語を楽しんでもらうきっかけにいただければと思っています。

講座スケジュール

① 11月27日（土）	幼児期の英語習得について、幼児期の英語学習の意義、英語のミニ絵本作りなど
12月4日（土）	予備日



五十嵐 淳子（いがらし じゅんこ）

東京家政大学准教授 / 子ども学部子ども支援学科 / グローバル教育センター参事

早稲田大学大学院教育学研究科学校教育専攻修士課程修了（実践教育学修士）早稲田大学大学院教育学研究科基礎教育学専攻博士後期課程満期単位取得退学。専門は英語教育学、多文化理解教育学。主な著書『子どもと一緒に楽しむ英語（大学図書出版）』、『多文化理解・国際理解の学び（大学図書出版）』、『海外研修ハンドブック（大学図書出版）』等。

講座番号

4

気をつけたい子どもの感染症 ～対策と対応～

講師：細井 香

日時	土曜日（全1回）10:55～12:25	受講料	一般 2,000円
定員	20名	持ち物	筆記用具

● 講座概要

新型コロナウイルス感染症が流行し、これまで以上に感染症への危機感が高まっています。様々な情報があふれるなか、子どもたちの感染症対策について正しい知識と対策を身につけることは大切です。子どもは感染症に罹りやすく、重症化しやすい特性をもっています。子どもたちの健康を守るため、この機会に、一緒に学んでいただければと思います。

● 講座スケジュール

① 11月13日（土）	子どもたちの感染症対策について
12月11日（土）	予備日



細井 香（ほそい かおり）

東京家政大学子ども支援学科準教授
東京家政大学子ども学部子ども支援学科准教授。医学博士。

日本アタッチメント育児協会理事。
東京都家庭的保育者の会顧問。専門科目：家庭支援論、乳児保育、子どもの保健。

自らも保育士経験を持ち、その後、北里大学医学部で医学博士号を取得。

子どもの保健、乳児保育、子育て支援など担当。

講座番号

5

絵本の魅力を探そう

～子どもの発達と絵本選び～

講師：野口 隆子

日時	土曜日（全1回）13:25～14:55
定員	20名

受講料	一般 2,000 円
持ち物	絵本 1 冊（可能であれば子ども向けのもの）

● 講座概要

皆さんは今までにどんな絵本にふれてこられましたか？様々なメディアが普及し、「出版不況」といわれる現在においても、児童書の売れ行きは好調だといわれています。毎年数多くの新しい絵本が出版されていますが、どのような絵本があるのでしょうか。そして子どもの成長・発達にとって絵本や物語はどのような意味をもつのでしょうか。絵本の特徴や基礎的な知識とともに、あらためて絵本の持つ魅力について考えてみたいと思います。

● 講座スケジュール

① 11月13日（土）	子どもの成長・発達についての絵本とは？絵本の特徴や基本的な知識を学びましょう
11月27日（土）	予備日

野口 隆子（のぐち たかこ）

東京家政大学准教授

子ども学部 / 子ども支援学科

大学院：児童学児童教育学専攻 / 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博士課程単位取得退学

白梅学園大学大学院子ども学研究科子ども学専攻博士課程修了（子ども学博士）

本学では、子どもと言葉、保育内容「言葉」の指導法、子ども支援論などを担当

著書：「絵本の魅力：その編集・実践・研究」（部分執筆）など



講座番号

6

漢方を学び自分の体質を知ろう

〜より漢方・薬膳を身近に利用するために〜

講師：吉村 吉博

日時	木曜日（全3回）13:25～14:55	受講料	一般 6,000円 在学生 3,000円
定員	20名	持ち物	筆記用具

● 講座概要

漢方医学（中医学）は、現代医学のような病名医学ではなく、体質や症状から治療する弁証医学です。現代医学と異なり病名がわからなくても自分の体質や症状から自分のからだの歪みを修正することができます。また、現代医学のセカンドオピニオンとして是非その基礎を勉強してみませんか。今回、その中医学の基礎を学び、自分の体質をみつけて、その体質に合った漢方薬についてお話します。

● 講座スケジュール

① 10月14日（木）	漢方とは
② 10月21日（木）	自分の体質を知る
③ 11月4日（木）	体質に合わせた漢方薬
11月5日（金）	予備日 ※予備日の曜日が開講曜日と異なります



吉村 吉博（よしむら よしひろ）

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、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科教授、日本統合医療学園理事長・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・漢方健康堂の顧問を兼任

受講者の声

- 中医学の基礎を学べてすごく勉強になりました。また自分の体質もわかり、養生をしっかり行いたいと思いました。中医学を詳しく勉強したいと思いました。
- 難しい漢方をわかりやすく、かみくだいて教えていただきありがとうございます。実践していきたいと思います。
- 全く初めてでしたので知らないことばかりでしたが、先生の豊富な知識とご経験に基づいたお話は大変面白く、入口に立てた気がします。

講座番号

7

お口を鍛えて 健康長寿をめざそう

講師：久篠 奈苗

日時	木曜日（全2回）10:55～12:25
定員	20名

受講料	一般 4,000円 在学生 2,000円
持ち物	ハンカチまたはタオル

● 講座概要

「フレイル（虚弱）」という言葉を知っていますか？健康と機能障害との中間にあり、可逆的であることが大きな特徴の一つです。早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づきます。全身のフレイルの予防が健康長寿に重要であるとともに、全身のフレイル予防に先立って、オーラル（お口の）フレイルの予防が重要であることもわかっています。フレイルについて理解を深め、お口の機能低下を予防するための運動や、生活の中で自分でできる健康対策を学んでいただきたいと思います。

● 講座スケジュール

① 10月21日（木）	フレイルを知る： フレイル・オーラルフレイルの 基礎知識・予防、お口の構造と 機能
② 11月11日（木）	フレイルの予防効果： フレイル予防と健康への影響、 今後必要な対策
11月18日（木）	予備日

久篠 奈苗（くしの ななえ）

広島大学医学部保健学科卒業、長崎大学歯学部卒業、久留米大学大学院医学研究科修了（医学博士）。現在、東京家政大学健康科学部准教授。専門は、障害者歯科、歯科・口腔外科、産業保健。担当は、摂食嚥下機能学、他。作業療法士と歯科医師の経験を生かして、口腔を通じた健康増進の指導を行っている。



講座番号

8

眠りの力

講師：岡島 義

日時	土曜日（全1回）10:55～12:25	受講料	一般 2,000円 在学生 1,000円
定員	30名	持ち物	筆記用具

● 講座概要

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、睡眠のしくみを知るだけでなく、その知識を利用して、効果的な眠り方のコツについて紹介します。

● 講座スケジュール

① 10月16日（土）	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠のしくみ ・睡眠が健康に及ぼす影響 ・睡眠を改善するための効果的な方法
10月30日（土）	予備日



岡島 義（おかじま いさ）

本学附属臨床相談センター所長
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、東京家政大学人文学部心理カウンセリング学科准教授。専門は、臨床心理学、睡眠行動科学。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）」

講座番号

9

漬物の魅力と健康

講師：宮尾 茂雄

日時	水曜日 (全 3 回) 13:25 ~ 14:55	受講料	一般 6,000 円 在学生 3,000 円
定員	20 名	持ち物	筆記用具

● 講座概要

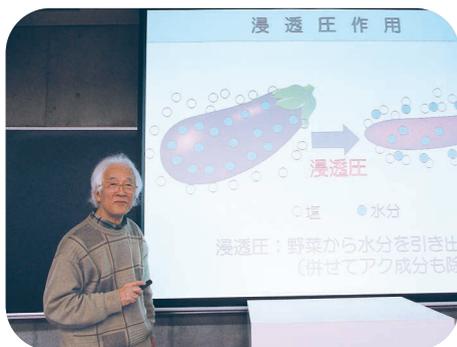
塩分が高いと敬遠されがちな漬物。

しかし、奈良時代よりも古い頃から現代まで、和食に欠かすことのできないパートナーとして脈々と作られてきたのが漬物です。京都のすぐき漬、しば漬をはじめ、我が国には魅力溢れる漬物がたくさんあります。近年、発酵漬物の乳酸菌、漬物が有する GABA、イヌリンなど健康機能性物質に関心が高まっており、減塩化も進んでいます。漬物が有している魅力と健康機能性についてお話しします。

①漬物の歴史、名産漬物 ②発酵漬物と乳酸菌 ③漬物の健康機能性

● 講座スケジュール

① 10月13日(水)	漬物の歴史、名産漬物
② 10月20日(水)	発酵漬物と乳酸菌
③ 10月27日(水)	漬物の健康機能性
11月 2日(火)	予備日 ※予備日の曜日が開講曜日と異なります



宮尾 茂雄 (みやおしげお)

東京家政大学大学院客員教授

【教育・学術】中国四川大学食品学院客員教授、四川大学錦江学院客員教授、日本伝統食品研究会副会長など。

【社会活動】宇宙日本食専門委員、農水省地理的表示 (GI) 専門委員、東京都食品認証委員など。

【専門分野】食品微生物学、発酵食品、食品衛生。

【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」など多数。

講座番号

10

人間関係が良くなる
『傾聴』のコツ

講師：相馬 誠一・高倉 恵子

日時	土曜日 (全6回) 10:55～12:25
定員	20名

受講料	一般 12,000円 在学生 6,000円
持ち物	筆記用具

● 講座概要

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エント・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基本を学んでいきます。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。クライエント・センタード・セラピーでカウンセラーに求められる態度が「受容」「共感」「一致」です。また、カール・ロジャーズは「関係が癒やす」とも言っています。傾聴力を磨いて、対人関係づくりのレベルアップを目指してみませんか。

● 講座スケジュール

① 10月16日 (土)	カウンセリングの基礎基本 カウンセリングとは何か
② 10月30日 (土)	カール・ロジャーズとクライエント中心療法の基礎基本
③ 11月 6日 (土)	相手を「受容」する聴き方
④ 11月13日 (土)	相手に「共感」する聴き方

⑤ 11月20日 (土)	自己肯定感がアップする「一致」している聴き方
⑥ 11月27日 (土)	関係づくりに生かせる傾聴技法
12月18日 (土)	予備日



相馬 誠一 (そうま せいいち)

東京家政大学名誉教授

前本学附属臨床相談センター所長、東京家政大学大学院客員教授、博士(学術)、臨床心理士、認定スーパーバイザー。カウンセラーとして40年間過ごしてきました。主に子どもカウンセリングを行っています。年数だけ続けてきましたがまだまだ未熟者です。

高倉 恵子 (たかくら けいこ)

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ました。

- 非常に実践的で、役に立つ内容でした。想像していたよりずっと内容が濃く、充実した時間を過ごすことができました。
- とてもわかりやすく、座学ばかりでなく実践もあって自分の中でストンとおちやすかった。

講座番号

11

シニアのポジティブ・エイジング

～人生100年の時代をいかに健康的に幸せに生きるか～

講師：西村 純一

日時	土曜日 (全3回) 10:55～12:25
定員	20名

受講料	一般 6,000円 在学生 3,000円
持ち物	筆記用具

● 講座概要

人生100年の時代を健康的に幸せに生きるためには、シニア期（老年期への移行期およそ50歳～）の段階からポジティブ・エイジング（前向きな老い）の生き方・考え方を学び、学んだことをみずからの日々の生活習慣としていくことがとても大切です。本講座では、そうした健康的な前向きな生き方・考え方を、3回にわたって要説します。

● 講座スケジュール

① 11月27日(土)	ポジティブ・エイジングの観点から、長寿のための食習慣、運動習慣、睡眠習慣を学ぶ
② 12月4日(土)	認知機能を維持し、認知症を回避するための脳とからだの使い方を学ぶ
③ 12月11日(土)	ストレス・マネジメント術のスキルを知り、人とのつながりを持ち、生きがいを持つ生き方を学ぶ
12月18日(土)	予備日



西村 純一（にしむら じゅんいち）

東京家政大学名誉教授

東京大学大学院教育学研究科教育心理学専攻修士課程修了（教育学修士）、群馬大学医学研究科研究生（医学博士）、社会的活動：シニアプラン開発機構「生きがい研究会」座長、日本高等教育評価機構評価員、板橋区グリーンカレッジ大学院講師など、著書：「成人発達とエイジングの心理学」「生涯発達心理学」「教育心理学エッセンシャルズ」「これから心理学を学ぶ人のための研究法と統計法」など

受講者の声

- 大変わかりやすく、これからの生活に役立てそうな内容でした。
- 丁度中年後半に差し掛かるところ本講座に出会い、疲れた心に明るい光を点してくれました。ありがたいです。

講座番号

12

絵画「さあ絵を描こう」

講師：寺田 和幸

日時	土曜日（全3回）13:25～16:25	持ち物	絵を描きやすい服装
定員	12名	教材費	1,000円（スケッチブック、モチーフなど） ※受講料と一緒にお振込みください。
受講料	一般 12,000円 在学生 6,000円		

● 講座概要

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。

● 講座スケジュール

① 10月16日（土）	風景を描く（大学構内）スケッチブック、に鉛筆、色鉛筆など
② 10月30日（土）	静物を描く スケッチブックに鉛筆、色鉛筆など
③ 11月6日（土）	風景を描く（大学構内）スケッチブック、に鉛筆、色鉛筆など
11月13日（土）	予備日



寺田 和幸（てらだ かずゆき）

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、日本現代美術展、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。

受講者の声

- “絵は自由である”と教えていただき、とても楽しかったです。
- 楽しく絵が描けてとてもよかったです。
- 同じ目的を持っている人と対話できる場所であり、絵によって刺激を受けました。

講座番号

13

はじめての英会話(昼)

講師: Steven B. Rogers

日時	木曜日(全9回) 13:25 ~ 14:55
定員	20名

受講料	一般 18,000円 在学生 9,000円
持ち物	筆記用具

● 講座概要

この講座は基礎的な英会話を楽しみながら学びます。受講生が英語で基本的なコミュニケーションがとれるようビデオ・ゲーム・パズルなどを使って会話の練習をします。講座ではできるだけ多く英語で話しましょう。

● 講座スケジュール

① 10月14日(木)	Introduction
② 10月21日(木)	Hobbies
③ 10月28日(木)	Current News
④ 11月4日(木)	Mistakes in English
⑤ 11月11日(木)	Student Speeches
⑥ 11月18日(木)	Money Topics

⑦ 11月25日(木)	Adjectives
⑧ 12月2日(木)	Time Words
⑨ 12月9日(木)	Review, Questions, and Comments
12月16日(木)	予備日



Steven B. Rogers (スティーブン B. ロジャーズ)

東京家政大学非常勤講師

1951年6月生まれ。

フロリダ州立大学卒業(英語教育)。

職歴: アメリカ、中東の高等学校にて勤務。1970 ~ 1980年代、ニューオーリンズおよびサンフランシスコにてソーシャルワーカー勤務経験有。

- 毎回、楽しくて勉強(英会話)が面白かった。
- 先生がわかりやすく話してくれた。

講座番号

14

はじめての英会話(夜)

講師：Steven B. Rogers

日時	木曜日(全9回) 18:30～20:00
定員	20名

受講料	一般 18,000円 在学生 9,000円
持ち物	筆記用具

● 講座概要

この講座は基礎的な英会話を楽しみながら学びます。受講生が英語で基本的なコミュニケーションがとれるようビデオ・ゲーム・パズルなどを使って会話の練習をします。講座ではできるだけ多く英語で話しましょう。

● 講座スケジュール

① 10月14日(木)	Introduction
② 10月21日(木)	Hobbies
③ 10月28日(木)	Current News
④ 11月4日(木)	Mistakes in English
⑤ 11月11日(木)	Student Speeches
⑥ 11月18日(木)	Money Topics

⑦ 11月25日(木)	Adjectives
⑧ 12月2日(木)	Time Words
⑨ 12月9日(木)	Review, Questions, and Comments
12月16日(木)	予備日



Steven B. Rogers (スティーブン B. ロジャーズ)

東京家政大学非常勤講師

1951年6月生まれ。

フロリダ州立大学卒業(英語教育)。

職歴：アメリカ、中東の高等学校にて勤務。1970～1980年代、ニューオーリンズおよびサンフランシスコにてソーシャルワーカー勤務経験有。

受講者の声

- フリーカンパッションもあり、楽しいクラスだった。
- たくさん話してくださる先生なのでとにかく耳で英語に慣れるには良かったです。

講座番号

15

マナー・プロトコール検定 対策講座

講師：日本マナー・プロトコール協会認定講師

日時	土曜日（全5回）13:25～16:25	持ち物	筆記用具
定員	20名	教材費	2,100円 『マナー・プロトコール検定2級・3級問題集』 『マナー&プロトコールの基礎知識』 ※受講料と一緒にお振込みください。
受講料	一般 23,000円 在学生 20,000円		

● 講座概要

「マナー・プロトコール検定」は、NPO法人日本マナー・プロトコール協会が実施する文部科学省後援の資格検定で、特にエアラインやホテルにお勤めの方が多く取得されています。マナーに関する資格には様々なものがありますが、ビジネスマナーに加え、食事の作法や冠婚葬祭、プロトコール（国際儀礼）など、社会人として求められる幅広い知識を習得できるものは当検定以外にはありません。検定2級または3級の合格を目指し、試験実施団体の認定講師がしっかりと指導します。

● 講座スケジュール

① 10月16日（土）	オリエンテーション、マナーやプロトコールとは / 社会人に必要なマナー①
② 10月30日（土）	社会人に必要なマナー② / ビジネスシーンのマナー
③ 11月6日（土）	食事のマナー、お酒のマナー / 3級模擬試験に挑戦、解答&解説
④ 11月13日（土）	「冠」のしきたり、「婚」のしきたり / 「葬」のしきたり、「祭」のしきたり
⑤ 11月20日（土）	検定対策総復習
11月27日（土）	予備日
12月4日（土）	「マナー・プロトコール検定2級・3級」学内試験実施

検定試験について

文部科学省後援「マナー・プロトコール検定」を講座終了2週間後に大学内で受験できます。

受験する級は、2級と3級から選択できます。

4回目の講座終了までに受験を希望する級をお決めください。

受験料

2級：5,500円

3級：4,300円

※学内検定特別価格



世界遺産検定 3 級対策講座

講師：世界遺産アカデミー認定講師

日時	土曜日（全 3 回）13:25～16:25	持ち物	筆記用具
定員	40 名	教材費	1,595 円 『さほんを学ぶ世界遺産 100 世界遺産検定 3 級公式テキスト』 ※受講料と一緒にお振込みください。
受講料	一般 13,000 円 在学生 10,000 円		

● 講座概要

世界遺産検定は人類共通の財産・宝物である世界遺産についての知識・理解を深め、学んだ内容を社会へ還元することを目指した検定です。

当講座では「世界遺産の基礎知識」「日本の世界遺産」「海外の世界遺産」とテーマ毎に学び、特に重要なポイントについても解説いたします。世界遺産アカデミー認定講師（世界遺産検定マイスター保持者）によるスペシャル講義で、3 級を合格を目指しましょう。

● 講座スケジュール

① 11月 6日（土）	世界遺産の基礎知識／ 日本の世界遺産①
② 11月13日（土）	日本の世界遺産②／ 海外の世界遺産①
③ 11月20日（土）	海外の世界遺産②
※この日のみ、13:25～14:55の90分となります。	
11月27日（土）	予備日
12月11日（土）	試験日（学内試験）

検定試験について

個人での申し込みによる学内受験となります。

検定試験：2021年12月11日（土）

申込期間：2021年8月23日（月）

～10月26日（火）17:00

下記リンク先より申込コード「2498M」を入力の上、申込期間中に手続きしてください。

世界遺産検定事務所

<https://www.sekaken.jp/outline/subscribe/>



講座番号

17

世界遺産検定 2 級対策講座

講師：世界遺産アカデミー認定講師

日時	土曜日 (全 3 回) 13:25 ~ 16:25	持ち物	筆記用具
定員	40 名	教材費	2,200 円 『きほんを学ぶ世界遺産 300 世界遺産検定 2 級公式テキスト』 ※受講料と一緒に振込みください。
受講料	一般 15,000 円 在学生 12,000 円		

● 講座概要

世界遺産検定は人類共通の財産・宝物である世界遺産についての知識・理解を深め、学んだ内容を社会へ還元することを目指した検定です。

当講座では「世界遺産の基礎知識」「日本の世界遺産」「海外の世界遺産」とテーマ毎に学び、特に重要なポイントについても解説いたします。2 級は範囲も広いので、特に重要なポイントを中心に解説いたします。世界遺産アカデミー認定講師（世界遺産検定マイスター保持者）によるスペシャル講義で、2 級を合格を目指しましょう。

● 講座スケジュール

① 11月 6日 (土)	世界遺産の基礎知識 / 日本の世界遺産①
② 11月 13日 (土)	日本の世界遺産② / 海外の世界遺産①
③ 11月 20日 (土)	海外の文化遺産② / 海外の文化遺産③
④ 11月 27日 (土)	海外の自然遺産① / 海外の自然遺産②
12月 4日 (土)	予備日
12月 11日 (土)	試験日 (学内試験)

検定試験について

個人での申し込みによる学内受験となります。

検定試験：2021 年 12 月 11 日 (土)

申込期間：2021 年 8 月 23 日 (月)

～ 10 月 26 日 (火) 17: 00

下記リンク先より申込コード [2498M] を入力の上、申込期間中に手続きしてください。

世界遺産検定事務所

<https://www.sekaken.jp/outline/subscribe/>



日本語検定 3 級対策講座

講師：新島 尚子

日時	土曜日（全3回）13:25～15:25	持ち物	筆記用具、国語辞典等
定員	20名	教材費	660円
受講料	一般 11,000円 在学生 8,000円	受験料	ステップアップ日本語講座 中級 受験料 3,500円（団体割引適用） ※受講料と一緒にお振込みください。

● 講座概要

日本語検定は、特定非営利活動法人日本語検定委員会が主催する文部科学省後援の検定です。敬語、文法に始まり、文章読解や図表の読み取りまで、日本語の総合力を測ります。3級は社会人基礎レベルで、様々な企業や公務員試験を目指す人が受験し、また、社員研修の一環として3級受験を薦めている企業も増えています。3級合格者は、秘書検定2級合格と併せて「秘書実務士」、サービス接遇検定準1級合格と併せて「サービス接遇実務士」の認定も受けられます。さらに、SPIの言語領域や教員採用試験の一般教養問題には、本検定との類似問題も数多く出題されており、在学中の日本語検定3級取得は今後の活動の大きな力となるでしょう。

● 講座スケジュール

① 10月16日（土）	敬語表現（動詞） 文法（可能・使役） 間違いやすい敬語表現
② 10月30日（土）	敬語表現（名詞） 文法（曖昧文・品詞） 語彙
③ 11月6日（土）	表記 漢字 言葉の意味 総合問題
11月13日（土）	試験日 日本語検定3級（60分間）

新島 尚子（にいじま なおこ）

語燈（ことう）コラボ主宰。特定非営利活動法人日本語検定委員会 主任研究員。日本筆跡診断士協会 正筆跡診断士。NPO 法人日本交流分析協会 交流分析士指導会員。コミュニケーション検定認定講師。「声と言葉の表現」を軸に研究・指導を行う。



講座番号

19

小児救急救護法 チャイルドケアプラス

講師：キャリア・ステーション講師

日時	土曜日（全1回）10:30～18:30
定員	12名
受講料	一般 19,000円 在学生 16,000円

持ち物	動きやすい服装（スカート不可）と靴で参加
-----	----------------------

● 講座概要

小児・乳児・成人患者のための CPR（心肺蘇生法）、AED（自動体外式除細動）とファーストエイド（その他の救急法）を習得して頂く MEDIC FIRST AID の『チャイルドケア・コース』は親や祖父母はもとより、学校、施設、保育者、子ども達のスポーツ・コーチなど、子ども達の健康上の緊急時に対応しなくてはならない人々に最適な講習プログラムです。

成人の救命法もカバーして、小児・乳児のみならず、保育や学校の施設内に入入りする大人の緊急時にも対応した実践中心のプログラムとなります。※ 8 時間の講習後には修了を示すカード（国際カード）を発行いたします。

● 講座スケジュール

① 11月13日（土）	
11月20日（土）	予備日



受講者の声

- 乳児・小児・成人とそれぞれの年齢についての対応を詳しく知ることができ、とても勉強になりました。
- 何度も実践を行いながら学べたことでとてもわかりやすく、いざ今後必要になった時に行動にうつしやすいと思った。
- 救護法について詳しく学ぶことができ、この講座を受講してよかったと思います。実際に人形を使って実践的に学べたこともわかりやすくよかったです。
- 日々子どもの命にかかわる職についているため、今回の講習を受けて、手当ての方法など具体的に学ぶことができて良かった。

講座番号

 狭山
 1

気をつけたい子どもの感染症 ～対策と対応～

講師：細井 香

日時	木曜日（全1回）13:30～15:00	受講料	一般 2,000円
定員	20名	持ち物	筆記用具

● 講座概要

新型コロナウイルス感染症が流行し、これまで以上に感染症への危機感が高まっています。様々な情報があふれるなか、子どもたちの感染症対策について正しい知識と対策を身につけることは大切です。子どもは感染症に罹りやすく、重症化しやすい特性をもっています。子どもたちの健康を守るため、この機会に、一緒に学んでいただければと思います。

● 講座スケジュール

① 10月14日（木）	子どもたちの感染症対策について
10月21日（木）	予備日



細井 香（ほそい かおり）

東京家政大学子ども支援学科準教授
 東京家政大学子ども学部子ども支援学科准教授。医学博士。

日本アタッチメント育児協会理事。
 東京都家庭的保育者の会顧問。専門科目：家庭支援論、乳児保育、子どもの保健。

自らも保育士経験を持ち、その後、北里大学医学部で医学博士号を取得。

子どもの保健、乳児保育、子育て支援など担当。

講座番号

狭山 2

幼児の英語教育のノウハウ

～幼児英語の不安や疑問について～

講師：五十嵐 淳子

日時	土曜日（全1回）11:00～12:30	受講料	一般2,000円
定員	20名	持ち物	ハサミ、色鉛筆（色ペン等でも可）

● 講座概要

幼児期の英語について学びながら、不安や疑問を解消しましょう。幼児の言語習得とは？ 幼児英語とはどんなことをするのか？ 幼児から英語は必要なの？ 等、皆さんが疑問や不安に思っていることを含めて、幼児の英語教育についてお話しします。英語のミニ絵本作り等も体験していただきますので、ご家庭でも英語を楽しんでもらうきっかけにいただければと思っています。

講座スケジュール

12月11日（土）	幼児期の英語習得について、幼児期の英語学習の意義、英語のミニ絵本作製など
12月18日（土）	予備日



五十嵐 淳子（いがらし じゅんこ）

東京家政大学准教授 / 子ども学部子ども支援学科 / グローバル教育センター参事

早稲田大学大学院教育学研究科学校教育専攻修士課程修了（実践教育学修士）早稲田大学大学院教育学研究科基礎教育学専攻博士後期課程満期単位取得退学。専門は英語教育学、多文化理解教育学。主な著書『子どもと一緒に楽しむ英語（大学図書出版）』、『多文化理解・国際理解の学び（大学図書出版）』、『海外研修ハンドブック（大学図書出版）』等。

講座番号

 狭山 **3**

コロナ禍でのイライラや憂鬱解消のために ～日常生活でできるマインドフルネスで 元気になる～

講師：瀧田 結香

日時	土曜日（全1回）13:30～15:00	受講料	一般 2,000円 在学生 1,000円
定員	20名	持ち物	筆記用具

● 講座概要

コロナ禍で今までになく不安や憂鬱、そしてイライラする時はありませんか？このような時こそ、心を穏やかに体と向き合い瞑想やヨガなど行うマインドフルネスについて学び、より快適な日常生活にしてみましょ。自分の呼吸や現在の身体の感覚に注意を向けてみることで、うつや不安の再発予防、慢性疼痛の緩和、人生の満足度の向上など、様々な効果が実証されています。Googleなどの企業でも取り入れられ、NHK「おはよう日本」をはじめ様々な番組で特集されている、今話題のマインドフルネスを体験してみましょ。

● 講座スケジュール

① 11月13日（土）	マインドフルネスって何？ 日常生活でできるマインドフルネス、実際に体験してみよう！
11月20日（土）	予備日



瀧田 結香（たきた ゆうか）

家政大学健康科学部看護学科講師

東京医科歯科大学医学部保健衛生学科卒業後慶應義塾大学病院にて看護師勤務。現在は慶應義塾大学大学院博士後期課程在学の傍ら、慶應マインドフルネスチームのメンバーとして、乳がん患者や医療者向けのプログラムや中央労働災害防止協会などでのマインドフルネス講師を行っている。

講座番号

狭山 **4**

コロナ禍だからこそ災害に強くなる！ ～地震？大雨？備えとマイタイムラインを考えよう～

講師：齋藤 麻子

日時	水曜日（全2回）13:30～15:00
定員	20名
受講料	一般 4,000円 在学生 2,000円

筆記用具	
持ち物	可能であれば居住地の自治体が配布している防災本

● 講座概要

東日本大震災から10年、この間も各地で多くの災害が起こっています。被災地での支援活動中に耳にするのは「まさか自分たちが被災者になるとは思わなかった」という言葉と避難行動や備えに対する後悔です。後悔しないためには、災害を正しく恐れ、備えることです。今回は、コロナ禍での地震や大雨による災害の備えと避難について学びます。この講座をとおしてみなさまと一緒に、災害を「我がこと」として考え、「もしも」に備えることができればと思っています。

● 講座スケジュール

① 10月20日（水）	災害とは？まちに潜む危険！
② 11月17日（水）	地震！大雨！備えとマイタイムラインを考えよう！
12月1日（水）	予備日



齋藤 麻子（さいとう あさこ）

東京家政大学講師

健康科学部 / 看護学科

本学では、精神看護学方法論、災害看護学Ⅰ・Ⅱ、精神看護の実践などを担当

著書：災害看護 心得ておきたい基本的な知識

講座番号

 狭山 **5**

健康寿命をのばす養生法

講師：吉村 吉博

日時	木曜日（全3回）14:30～16:00	受講料	一般 6,000円 在学生 3,000円
定員	20名	持ち物	筆記用具

● 講座概要

少子高齢化が叫ばれる中、いかに健康寿命を伸ばせて充実した毎日を過ごすことができるかが鍵となっています。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。「温故知新」で皆様と一緒に学んでいきましょう。今回はどなたでも簡単にできる養生法（呼吸法・薬膳・ツボ）を伝授します。皆様の質問についても丁寧に対応していきたいと思えます。

● 講座スケジュール

① 11月18日（木）	養生法の基礎（精神・食事・運動・生活習慣・休養の養生法）
② 11月25日（木）	呼吸療法（ストレスと呼吸法）
③ 12月2日（木）	食事療法（5色と和薬膳）
12月9日（木）	予備日



吉村 吉博（よしむら よしひろ）

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、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科教授、日本統合医療学園理事長・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・漢方健康堂の顧問を兼任

講座番号

狭山 **6**

お口を鍛えて健康長寿をめざそう

講師：久篠 奈苗

日時	土曜日（全2回）11:00～12:30
定員	20名

受講料	一般 4,000円 在学生 2,000円
持ち物	ハンカチまたはタオル

● 講座概要

「フレイル（虚弱）」という言葉を知っていますか？健康と機能障害との中間にあり、可逆的であることが大きな特徴の一つです。早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づきます。全身のフレイルの予防が健康長寿に重要であるとともに、全身のフレイル予防に先立って、オーラル（お口の）フレイルの予防が重要であることもわかっています。フレイルについて理解を深め、お口の機能低下を予防するための運動や、生活の中で自分でできる健康対策を学んでいただきたいと思います。

● 講座スケジュール

① 10月30日（土）	フレイルを知る： フレイル・オーラルフレイルの基礎知識・予防、 お口の構造と機能
② 11月13日（土）	フレイルの予防効果： フレイル予防と健康への影響、今後必要な対策
11月20日（土）	予備日



久篠 奈苗（くしの ななえ）

広島大学医学部保健学科卒業、長崎大学歯学部卒業、久留米大学大学院医学研究科修了（医学博士）。現在、東京家政大学健康科学部准教授。専門は、障害者歯科、歯科・口腔外科、産業保健。担当は、摂食嚥下機能学、他。作業療法士と歯科医師の経験を生かして、口腔を通じた健康増進の指導を行っている。

日時	土曜日（全1回）11:00～12:30
定員	20名

受講料	一般 2,000円 在学生 1,000円
持ち物	筆記用具

● 講座概要

ここ十数年の間に、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、睡眠のしくみを知るだけでなく、その知識を利用して、効果的な眠り方のコツについて紹介します。

● 講座スケジュール

① 12月11日（土）	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠のしくみ ・睡眠が健康に及ぼす影響 ・睡眠を改善するための効果的な方法
12月18日（土）	予備日



岡島 義（おかじま いさ）

本学附属臨床相談センター所長
 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、東京家政大学人文学部心理カウンセリング学科准教授。専門は、臨床心理学、睡眠行動科学。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）」

交通のご案内・ 受講申込書

板橋校舎（交通のご案内・キャンパスマップ）	38～39
狭山校舎（交通のご案内・キャンパスマップ）	40～41
受講申込書記入見本	42
受講申込書 FAX 専用用紙	43
受講申込ハガキ	裏表紙

スマートフォン
携帯電話の方は
簡単 QR コードで



お知らせ

募集状況はセンターホームページで確認できます。

URL : [https://www.tokyo-kasei.ac.jp/
society/open_college/](https://www.tokyo-kasei.ac.jp/society/open_college/)

【板橋校舎】交通のご案内

- 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

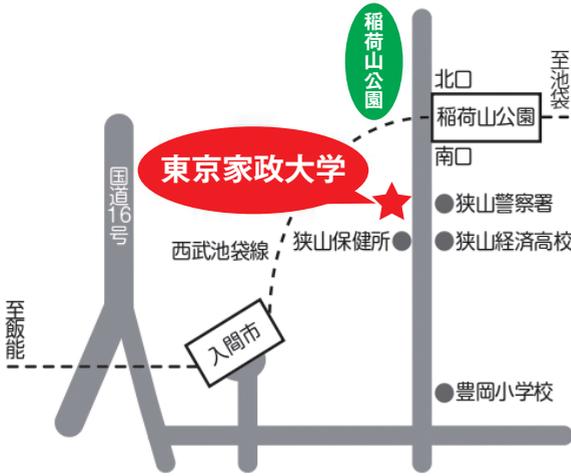
お車でのご来校は
ご遠慮ください。



【板橋校舎】 キャンパスマップ



【狭山校舎】交通のご案内



西武池袋駅
稲荷山公園駅
南口下車 徒歩3分

お車でのご来校は
ご遠慮ください。

* 西武線をご利用の場合

池袋

西武池袋線

飯能

西武池袋線

* JR川越線、東武東上線、
西武新宿線をご利用の場合

川越

徒歩10分

本川越

西武新宿線

狭山市

西武バス

稲荷山公園
南口下車 徒歩3分



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



ご協力をお願い致します。

【狭山校舎】 キャンパスマップ

至飯能・秩父

狭山セミナーハウス
かせい森

- 1F 学生食堂
- 2F セミナー室
- 3F 学寮

グラウンド

講堂及び
体育館

テニスコート
(A)

1号館
(研究室棟)

2号館
(子ども学部)

3号館

(保育所・かせい森のおうち)
(かせい森のクリニック・
かせい森の産後ケアサロン)

16号棟

- 1F かせい森の放課後等
デイサービス
「つくし」
- 2F ラウンジ

守衛所

図書館

狭山経済高校

正門

4号館

(健康科学部)

5号館

(健康科学部)

6号館

(健康科学部)

狭山警察署

西武池袋線

キャンパスへの
アクセス

西武池袋線
「稲荷山公園駅」
南口下車 徒歩3分

稲荷山公園駅

至池袋



1号館2階 地域連携推進センター

受付期間：9月1日(水)～9月22日(水)

【記入例】

FAX 専用用紙

FAX：03-3961-5743

《送信のウラ・オモテご注意ください》

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
2021 後期 公開講座受講申込書

講座番号	希望講座名		受講場所	
2	親子でレッツスイミング!		板橋・狭山	
6	漢方医学の自分の体質を知ろう		板橋・狭山	
狭山4	コロナ禍だからこそ災害に強くなる!		板橋・狭山	
ご住所	〒173-8602 東京都板橋区加賀1-18-1			
氏名	(フリガナ) トヨコハナコ トヨコタロウ		性別	◎ ♂ ◎ ♀
	◎ 東京花子 ◎ 東京太郎			
電話番号(必須)	自宅 03 (3961) 5742	FAX 03 (3961) 5743		
携帯電話(必須)	090-1234-5600			
E-mail	syogai@tokyo-kasei.ac.jp			
生年月日	(大・昭・平) ◎ 昭 ◎ 年 ◎ 月 ◎ 日 (◎ 歳)			
ご職業	1.会社員 ◎ 主婦 3.パート(派遣) 4.無職 5.その他()			
会員区分 (該当する項目に○印を付けてください。)				
○	初めて申込みをする			
	既会員の方は必ずご記入ください	会員番号		
◆講座は何でお知りになりましたか。 <input checked="" type="checkbox"/> 印をつけてください。				
<input type="checkbox"/> 家政大からの案内(パンフレット) <input checked="" type="checkbox"/> ポスター・チラシ				
<input type="checkbox"/> 公民館などの公共施設に置かれたパンフレット <input type="checkbox"/> 家政大のホームページ				
<input type="checkbox"/> 区・市の広報誌を見て <input type="checkbox"/> 狭山校舎の講座に参加したことがあり、パンフレットが送られてきた				
<input type="checkbox"/> 知人・友人の紹介				
<input type="checkbox"/> その他具体的に ()				

FAX 専用用紙

FAX : 03-3961-5743

《送信のウラ・オモテにご注意ください》

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

2021 後期 公開講座受講申込書

講座番号	希 望 講 座 名			受講場所
				板橋・狭山
				板橋・狭山
				板橋・狭山
ご住所	〒 -			
氏名	(フリガナ)		性別	男・女
電話番号 (必須)	自宅 ()	FAX ()		
携帯電話 (必須)				
E-mail				
生年月日	(大・昭・平) 年	月	日 (歳)	
ご職業	1.会社員 2.主婦 3.パート(派遣) 4.無職 5.その他()			
会員区分 (該当する項目に○印を付けてください。)				
	初めて申込みをする			
	既会員の方は必ずご記入ください	会員番号		
◆講座は何でお知りになりましたか。 <input type="checkbox"/> 印をつけてください。				
<input type="checkbox"/> 家政大からの案内(パンフレット) <input type="checkbox"/> ポスター・チラシ				
<input type="checkbox"/> 公民館などの公共施設に置かれたパンフレット <input type="checkbox"/> 家政大のホームページ				
<input type="checkbox"/> 区・市の広報誌を見て <input type="checkbox"/> 狭山校舎の講座に参加したことがあり、パンフレットが送られてきた				
<input type="checkbox"/> 知人・友人の紹介				
<input type="checkbox"/> その他具体的に ()				

2021後期 公開講座受講申込書ウラ面

FAX番号

03-3961-5743

— 個人情報の取扱いについて —

受講申し込み時にお知らせいただいた個人情報については、下記の通り取扱いますのでご了承願います。

また、個人の情報についての訂正・削除等を希望される場合は、東京家政大学生涯学習センターまで文書でお申し出ください。

記

1. 受講生管理を行うためのデータベースとして、東京家政大学生涯学習センターが管理します。管理する個人情報は住所・氏名・フリガナ氏名・電話番号（自宅・FAX）・携帯電話・E-mail・生年月日・年齢・性別・受講履歴（受講経験がある場合）の11項目です。
 2. 上記の個人情報は受講生名簿の作成・出席表の作成・修了証の発行・受講生への連絡用宛名作成・緊急の際の電話連絡・検定試験、資格等の申請業務に使用します。
-
-

ミシン線から切り離してご使用ください。

講座番号	希望講座名		受講場所	
			板橋・狭山	
			板橋・狭山	
			板橋・狭山	
ご住所	〒 -			
氏名	(フリガナ)		性別	男・女
電話番号(必須)	自宅 ()	FAX ()		
携帯電話(必須)				
E-mail				
生年月日	(大・昭・平) 年 月 日 (歳)			
ご職業	1.会社員 2.主婦 3.パート(派遣) 4.無職 5.その他()			
会員区分(該当する項目に○印を付けてください)				
	初めて申込みをする			
	既会員の方は必ずご記入ください		会員番号	
◆講座は何でお知りになりましたか。 <input type="checkbox"/> レ印をつけてください。				
<input type="checkbox"/> 家政大からの案内(パンフレット) <input type="checkbox"/> ポスター・チラシ				
<input type="checkbox"/> 公民館などの公共施設に置かれたパンフレット <input type="checkbox"/> 家政大のホームページ				
<input type="checkbox"/> 区・市の広報誌を見て <input type="checkbox"/> 狭山校舎の講座に参加したことがあり、パンフレットが送られてきた				
<input type="checkbox"/> 知人・友人の紹介				
<input type="checkbox"/> その他具体的に ()				

----- ミシン線から切り離してご使用ください。 -----

郵便はがき

63円切手を
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。

スマートフォン
携帯電話は
簡単QRコードで



ミシン線から切り離してご使用ください。

東京家政大学
ヒューマンライフ支援機構 **地域連携推進センター**

狭山校舎 〒350-1398 埼玉県狭山市稻荷山 2-15-1

TEL 04-2955-6959 **FAX** 04-2955-6929 **E-mail** chiiki@tokyo-kasei.ac.jp

URL <https://www.tokyo-kasei.ac.jp/society/commulic/index.html>

公開講座のお問い合わせは板橋校舎にお願いします。

令和3年4月1日から生涯学習センターより地域連携推進センターへ名称変更しました。

板橋校舎 〒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