

2025年度 東京家政大学 板橋キャンパス 公開講座

後期講座のご案内

9/12金 受付締切

各講座の詳細・お申し込みは、講座名横の
二次元コードを読み取りご確認ください。

健康・生活

1 『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？～



「笑い」は健康に良い？糖尿病患者さんに行った「笑い」の効果を中心に「笑い」と健康との関連を研究成果より解説します。一緒に楽しく学びましょう。

日 時：12月6日 予備日：12月13日
土曜日(全1回)
10:55～12:25(90分)

受講料：2,000円

講 師：大西 淳之 東京家政大学栄養学部教授(管理栄養学科)



健康・生活

3 女性の健康と骨盤底筋の セルフケア ～健やかな生活を送るために～

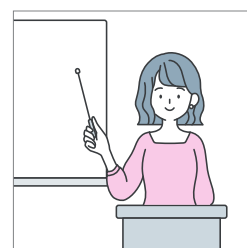


健康な生活を送るためのセルフケア方法を学びます！「骨盤底筋(ペリネ)」の機能やマイナートラブルについて解説します。

日 時：11月15日 予備日：11月22日
土曜日(全1回)
10:55～12:25(90分)

受講料：2,000円

講 師：杉田 理恵子 東京家政大学健康科学部准教授(看護学科)



健康・生活

2 男の料理教室 ～Let's try Cooking～



男性限定！料理の基本である栄養バランスの良い和食を中心としたメニューを楽しく学びましょう！

日 時：10月4日・11日 予備日：10月18日
土曜日(全2回)
11:00～14:00(180分)

受講料：6,000円 教材費：1,400円

定 員：12名

講 師：加藤 和子 東京家政大学栄養学部教授(栄養学科)



健康・生活

4 歯とお口から健康長寿を めざそう ～フレイル予防を身につけよう～



いま話題のお口の健康の理解を深め、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！目からウロコ？の知識です。

日 時：11月18日 予備日：11月25日
火曜日(全1回)
10:55～12:25(90分)

受講料：2,000円

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科)



よくあるご質問Q&A

Q 電話で受講申し込みはできますか？

A 電話での申し込みは受付しておりません。二次元コードからの申込フォームでお申し込みください。

Q 申込後のキャンセルと返金はできますか？

A 申込者様の都合によるキャンセル・返金は一切できません。

Q 予備日とは何ですか？

A 開講日の講座が天候状況等で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 講座の撮影、録音はできますか？

A できません。できあがった作品や料理の撮影が可能な場合は、講師よりお声がけします。

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。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 講座を欠席する場合、連絡は必要ですか？

A 欠席連絡は不要です。欠席分の資料は次回お渡しします。

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があります。講座開始10分前から教室の入室可能です。

交通アクセス

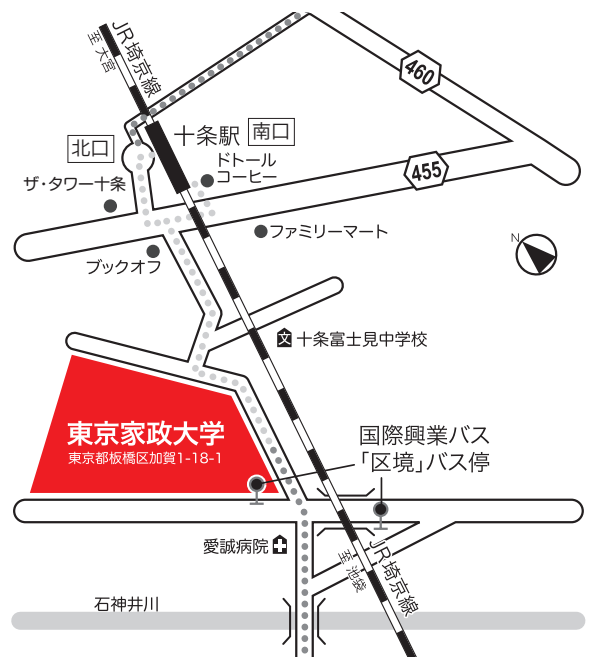
詳細は本学ホームページをご覧ください。

<https://www.tokyo-kasei.ac.jp/about/access/index.html>

JR 埼京線 「十条駅」徒歩5分
国際興業バス (王子駅－板橋駅間)
「区境」下車 徒歩1分

お車での来構はできません。

JR 埼京線
「十条駅」
徒歩5分



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)

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 kouza-itabashi@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



講座受講までの流れ

1 講座のお申し込み

お申し込みは「申込フォーム」となります。
各講座の詳細ページをご確認いただき、ページ下部の「講座申込へ」よりお申し込みください。

お申し込みについての確認事項

※講座申込後のキャンセル・返金は一切できません。

- 定員を超えた場合は抽選のうえ決定いたします。
- 受講者が一定数に満たない場合は不開講となります。
- 本センターで講座中に撮影した写真は、記録用・広報用として使用いたします。受講生個人を特定できる写真は広報用には使用いたしません。

2 受講料のお支払い(後払い決済)

講座受付締切後に(株)電算システムより「DSK後払い」請求書のハガキが届きますのでお支払いください。

お支払いについて

- お支払はコンビニエンスストアまたは各種スマートフォンアプリ決済をご利用ください。
- 後払い手数料として300円ご負担いただきます。
- お支払いが50,000円以上の場合は決済負荷手数料として別途220円をご負担いただきます。

3 受講のご案内書類が届きます

地域連携推進センターより受講のご案内が届きます。
講座の講義室、注意事項などご確認ください。

※お申し込み1回につき、後払い手数料300円がかかります。複数回申し込む場合は、別途手数料がかかります。

4 講座当日

講座初日は書類郵送時の封筒をお持ちください。初回入構証になります。
守衛所で封筒を提示して入構してください。
2回以上の講座は初回の受付時に、入構証をお渡しいたします。

DSK 後払いご利用の前にご確認ください

決済方法名 DSK後払い(コンビニエンスストア・各種スマートフォンアプリ決済でのお支払い)

同意事項 ■ 後払い手数料 : 300円(税込)

DSK後払いは(株)DSKペイメントが提供するサービスです。購入者様の個人情報およびご注文の内容は、(株)DSKペイメントが行う与信審査および請求書発行等の業務に必要な範囲内で(株)DSKペイメントに提供します。ご請求書は、別途お送りいたしますので、請求書に記載のお支払期限日までにコンビニエンスストアなどにてお支払いください。

※個人情報の取り扱いについて

受講申込時に取得した個人情報は、個人情報保護法及び関連法令に基づき適正に管理、保護し講座目的以外の利用や第三者への情報提供は行いません。

女性のための資格講座

資格講座

21 秘書技能検定2級・準1級【筆記】



社会人としてのマナーの基本が身に付いていることを証明する資格です。学内受験ができます。対面講座で合格率アップが証明されています！

日 時：10月9日・16日・21日・23日・28日・30日・11月4日・6日・11日・13日
火・木曜日(全10回) 予備日：11月14日
19:15～21:15(120分)



受験日：11月15日(土) 学内受験

受講料：33,000円

講師：早稲田ワーキングスクール講師

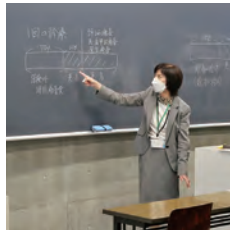
資格講座

22 調剤薬局事務



調剤報酬請求事務のスキル、医療保険のしくみなどの専門知識を習得できる講座です。

日 時：10月11日・18日・11月1日・8日・15日・22日・29日・12月6日
土曜日(全8回) 予備日：12月13日
13:25～15:55(150分)



受講料：21,000円 教材費：7,370円

講師：ニチイ学館講師

資格講座

23 ファイナンシャルプランナー3級



ファイナンシャルプランナー(FP)3級は短期間で取得可能で、金融や保険など幅広い分野を学習します！就職活動だけではなく普段の生活でも役立つ知識が満載です。

日 時：10月10日・17日・31日・11月7日・14日・21日・28日
金曜日(全7回) 19:15～21:15(120分) 予備日：12月5日

受講料：30,000円 教材費：2,970円

講師：TAC ファイナンシャルプランナー講座講師

資格講座

24 食生活アドバイザー®検定3級



食生活アドバイザー®は食を通じ生活全般について、適切な助言や指導ができるスペシャリストです！3級は消費者・生活者という視点からの食の基礎知識を習得します。学内で団体受験ができます！

日 時：9月18日・25日・10月2日・16日・30日・11月6日 予備日：11月13日
木曜日(全6回)
17:30～19:00(90分)



受験日：11月23日(日) 学内受験

受講料：21,000円

講師：森野 恵子 食育暮楽部代表

資格講座

25 食生活アドバイザー®検定2級



食生活アドバイザー®は食を通じ生活全般について、適切な助言や指導ができるスペシャリストです！2級は企業人として消費者とのパイプ役になるための「実務知識」の習得をめざします。学内で団体受験ができます！

日 時：9月18日・25日・10月2日・16日・30日・11月6日 予備日：11月13日
木曜日(全6回)
19:15～20:45(90分)



受験日：11月23日(日) 学内受験

受講料：21,000円

講師：森野 恵子 食育暮楽部代表

資格講座

26 MOS & ITパスポート試験対策講座(12講座) Web講座



WordやExcel、MOS試験やITパスポートの試験対策を含む全12講座を視聴できます。 ※この講座はWeb講座(オンデマンド)となります。

日 時：オンデマンド配信

受講料：44,000円

講師：ヒューマンアカデミー講師

公務員

27 公務員試験対策講座(基礎)



教養試験に出題される「知識分野」「知能分野」を基礎からじっくり学習します。 ※この講座は対面とWeb(オンデマンド)となります。

日 時：対面+オンデマンド配信

受講料：77,000円

講師：上野法律セミナー講師



13 俳句の実作と鑑賞

～日々の感動をことばに～



この講座では、実作と鑑賞（現代の俳人の秀句鑑賞）を通して、俳句について基礎から学んでいきます！初心者の方も経験者の方も一緒に俳句を楽しみましょう。

日 時：10月18日・11月1日・15日・29日
土曜日（全4回） 予備日：12月13日
10:55～12:25（90分）

受講料：8,000円

講 師：吉野 裕之 東京家政大学非常勤講師／俳人



14 絵画「さあ絵を描こう」

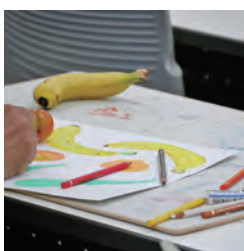


自然の多い家政大学のキャンパスで、先生が基礎から丁寧に教えてくださいます。さあ、絵を描いてみませんか？

日 時：11月1日・8日・15日
土曜日（全3回） 予備日：11月22日
13:25～16:25（180分）

受講料：12,000円 教材費：1,000円

講 師：寺田 和幸 東京家政大学名誉教授



15 初級英会話（昼）



ネイティブの先生が楽しく英会話を実践します。仲間と楽しく学びたい方におススメの講座です！（昼夜のレベルは変わりません）

日 時：10月11日・18日・11月1日・8日・15日・22日・29日・12月6日
土曜日（全8回） 予備日：12月13日
10:55～12:25（90分）

受講料：16,000円

講 師：Brian Escobar 東京家政大学グローバル教育センター非常勤講師



16 初級英会話（夜）



ネイティブの先生が楽しく英会話を実践します。仲間と楽しく学びたい方におススメの講座です！（昼夜のレベルは変わりません）

日 時：10月16日・23日・30日・11月6日・13日・20日・27日・12月4日・11日
木曜日（全9回） 予備日：12月18日
18:30～20:00（90分）

受講料：18,000円

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



17 親子でレッツスイミング！



家政大のきれいな室内プールで楽しく体を動かしましょう。レベルに合わせたレッスン、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が期待できます。

日 時：11月1日・8日・15日・22日・29日
土曜日（全5回） 予備日：12月13日
14:00～15:30（90分）

受講料：①10,000円 ②5,000円 ③2,500円

定 員：①親：10名 ②小4～中学生：5名 ③5歳～小3：10名

講 師：新生ビルテクノ専任講師



18 SDGsを学んで たこちゃんタッセルと 缶バッチをつくろう



台紙に糸を巻きつけてボタンやビーズの飾りつけ、布のはぎれを切って缶バッチ作り…家政大ならではのSDGs、テキスタイル素材を使った作品を作りましょう！

日 時：11月15日 予備日：11月22日
土曜日（全1回）
13:25～14:55（90分）

受講料：1,000円 教材費：500円

定 員：10組20名

講 師：岡本 恵 東京家政大学家政学部助教（造形表現学科）



19 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～



紙コップで作る空間アートを親子で体験しましょう！身近にある紙コップでどんな空間や物語が生まれるでしょう？

日 時：11月15日 土曜日（全1回）
10:00～11:30（90分）

受講料：1,000円

定 員：15組30名

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



20 親子でクリスマスの 焼き菓子をつくりましょう！



大学内カフェ、学生・教職員に大人気のクリスマスカップケーキが公開講座に登場します！親子で楽しくつくりましょう！

日 時：12月6日 予備日：12月13日
土曜日（全1回）
13:30～15:30（120分）

受講料：親：2,000円 子（小3～6）：1,000円
教材費：1,500円

定 員：6組12名

講 師：大門 美江 管理栄養士／緑窓カフェコクリコ主任



5 スイミング～泳法習得～



楽しく体を動かしたい！楽に長く泳ぎたい！スピードをつけたい！など初心者からレース出場をめざす方まで各段階の練習方法をアドバイスいたします。

日 時：11月1日・8日・15日・22日・29日
土曜日(全5回) 予備日：12月13日
14:00～15:30(90分)

受講料：10,000円

定 員：15名

講 師：新生ビルテクノ専任講師

6 魅力的な体力づくり
～1日1回、
家庭でできる筋力トレーニング～

魅力的な体力づくり、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、筋力トレーニングを学び健康な体をつくしましょう！

日 時：11月20日 予備日：11月27日
木曜日(全1回)
15:20～16:50(90分)

受講料：2,000円

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科)

7 薬膳からひもとく
日本の食と文化

薬膳とは、どちらかという中華料理のイメージですが、古来から伝わる日本の食文化には、薬膳の知恵がいっぱい。薬膳を学んで季節ごとの食材選びに活かしましょう！

日 時：10月18日・11月29日・12月13日
土曜日(全3回) 予備日：12月20日
13:25～14:55(90分)

受講料：6,000円

講 師：薮崎 友宏 NPO 法人全日本薬膳食医情報協会理事長／
南青山 Essense オーナーシェフ

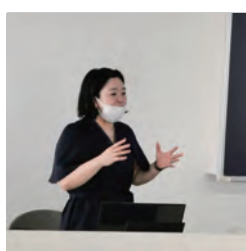
8 きほんの献立
～減塩術 塩分マイナス2g！～

毎日考える献立に役立つ！栄養バランスのとれた献立を考えるルールや目安、シンプルな献立法や減塩術をご紹介します！

日 時：10月21日・28日 予備日：11月4日
火曜日(全2回)
10:55～12:25(90分)

受講料：4,000円

講 師：角南 祐子 東京家政大学短期大学部講師(栄養科)

9 江戸の漬物
～天保のベストセラー料理本
『漬物塩嘉言』を紐解く～

江戸の漬物とは？昔からある漬物は発酵食品として現代につながる食品です。楽しい漬物のお話、ぜひご参加ください！

日 時：10月17日 予備日：10月31日
金曜日(全1回)
13:25～14:55(90分)

受講料：2,000円

講 師：宮尾 茂雄 東京家政大学大学院 客員教授／農学博士

10 ファッションの視点から
SDGsを考える
～循環型社会を目指して～

SDGsをファッションの視点から取り上げ、そこから見える環境問題について自分とSDGsとの関わりを考えていく講座です！

日 時：11月1日 予備日：11月8日
土曜日(全1回)
13:25～14:55(90分)

受講料：2,000円

講 師：木村 美智子 東京家政大学家政学部特任教授(服飾美術学科)

11 ストレスの正体って何？
ストレス・マネジメント入門

ストレスの仕組みや要因の基礎知識を得ると、自身でストレスのサインに気づき、ストレスとうまく付き合う方法を習得することが目的の講座です！

日 時：11月8日・15日 予備日：11月22日
土曜日(全2回)
13:25～14:55(90分)

受講料：4,000円

講 師：山崎 洋子 東京家政大学人文学部准教授(教育福祉学科)

12 『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～

「傾聴～けいちょう～」 「聴く力」 カウンセリング基礎を学ぶことで日常生活が変わります！ カウンセリングの基礎基本を楽しく学んでみましょう！

日 時：11月8日・15日・22日・29日・
12月6日・13日
土曜日(全6回)
10:00～11:30(90分)

受講料：12,000円

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
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

