

# 公開講座のご案内

※受講料は材料費込み、写真・イラストはイメージです。

## 親子で手づくりパンを楽しもう！

講師：宮本 秀子【管理栄養士】

親子で楽しくパンを手作りしましょう！  
お子様に大人気のピザパンを生地から作り、焼き立てをお召し上がりいただきます♪  
今回は縦15cm前後の大きさを2枚焼き上げます。



日時:8/9 (土) 10:00~12:30 対象:親子2名(小学生以上)

定員:18組 受講料:3,000円 (大人&子供のペア2名で一組となります)

※人数(大人,子供)が増える場合には、お一人につき1,500円がかかります。

## ちょっとした工夫でヘルシーに！ カロリー控えめ食生活

講師：小田島 祐美子【教授/管理栄養士】

食事のカロリーが気になる方へ。  
簡単な工夫で美味しくヘルシーな食事を！  
カロリーOFFの食事を実際に作りながら、  
家庭で実践できる方法を学びましょう。



日時:9/26(金) 10:00~12:30 定員:20名

対象:女性・男性 受講料:2,000円

## 健康のための運動や睡眠を

### 体内時計の視点で考える

講師：柴田 重信【特任教授/早稲田大学名誉教授】

毎日元気に生活するため、筋力維持のための運動は、  
どの時間帯にすれば良いのか知っていますか？  
昼寝・夜更かしなどの睡眠も効率的に摂ることで健康  
につながります。体内時計と関連した健康な生活に導  
く方法をお話しします★

日時:9/19 (金) 11:00~12:30

対象:女性・男性 受講料:1,000円 定員:なし

来校&オンライン  
ハイブリット開講!!

## オーガニックリップを作ろう

講師：久保田 裕子【非常勤講師/ハルバルセラピスト】

荒れを防ぐ保湿リップを、オーガニック  
素材で作ります。お好みのカラーを入れて  
お顔を華やかにすることもできます。  
手作りコスメで体に優しく、輝く唇で印象  
アップしてみませんか♪



日時:5/29 (木) 11:00~12:30

対象:女性・男性 受講料:2,500円 定員:20名

## おとな英会話講座 講師：オステン・リチャード

【常勤講師/翻訳家】

英会話(準中級)

日時:4/22~8/5 毎週(火)  
※5/6を除く 10:30~11:30

日程・受講料

①4/22~5/27 } 7,000円  
②6/3~7/1 } ①~③各5回  
③7/8~8/5 } 20,000円  
①~③4/22~8/5 全15回

英会話を始めてみたい方必見！  
日常会話を英語で話せるようになろう！

定員:20名 対象:女性・男性

英会話(中級)

日時:4/24~7/31 毎週(木)  
13:30~14:30

日程・受講料

①4/24~5/22 } 7,000円  
②5/29~6/26 } ①~③各5回  
③7/3~7/31 } 20,000円  
①~③4/24~7/31 全15回

英会話をスキルアップしたい方お勧め！  
異文化を学びながら身につけよう！

定員:20名 対象:女性・男性

## あみあみスマホポシェットを作ろう！

講師：秋山 敦子【非常勤講師】

かぎ針編みでスマートフォン  
ポシェットを編んでみませんか？

流行広がる  
編み物が今人気！



初心者の方を対象に針の持ち方・編み方の練習  
から始め、全2回でポシェットを作ります。(宿題あり)  
編み糸(色見本)はQRコードを読み取りご覧ください ↓

日時:8/19 (木),8/26(木) 10:00~12:30 ※全2回

対象:女性(高校生以上) 受講料:3,500円(2回分) 定員:7名

## アスリートフードマイスター3級 養成講座 ☆本学で講座も試験もお受けいただけます☆

講師：一般社団法人 日本アスリートフード協会 アスリートフードマイスター講師

ご家族や大切な人を支える、アスリートのための運動成績向上に役立つ食事を学びましょう。  
少しでも興味のある方は、まずは説明を聞いてみてから受講をお考えいただけます。  
公開講座【前学期限定】となります。この機会に参加しませんか？



★説明会【無料】:7/12 (土) 13:00~14:00 (※要予約) 資格を取りたい・迷っているという方は、ぜひ説明会にお越しください！

★講座:8/7 (木) 9:00~17:00 受講料:73,700円(テキスト代・終了試験代込み) 定員:若干名・対象:女性

※受講料は材料費込み、写真・イラストはイメージです。

## 夏休み宿題おまかせ講座

### すぐできる手作りアイスクリーム

講師: 村雲 由佳【管理栄養士】

冷凍庫を使わずに卵なしのアイスクリームを作ります。なぜ、冷凍庫で冷やさなくても作れるのでしょうか？みんなで体験してみましょう。自由研究にお勧めです。

日程: 8/1 (金) 定員:各部20名 時間:右側に記載

対象:小学1年生～(4年生以下は大人の付添が必要)

受講料: 800円/1講座・1,500円/2講座

両講座とも実験を行ないますので、汚れても良い服装でお越しください。



<お申込の注意事項>

※午前・午後をまたいで、2講座の参加はできません。

例) ○…午前の部両方に参加/午前の部①のみを参加

×…午前の部①と午後の部②を参加

### フェルトボールを作ってみよう!

講師: 木林 祥子【常勤講師/銀座亜紀枝主宰刺子学園師範】

羊の毛には、七不思議と呼ばれるたくさんのはたらきがあります。ふわふわな羊毛と洗剤を使ってフェルトボールを作りながら、羊毛の七不思議を探ってみましょう!

【午前の部】

①9:00～10:30 すぐできる手作りアイスクリーム

②10:45～12:15 フェルトボールを作ってみよう!

【午後の部】

①12:30～14:00 すぐできる手作りアイスクリーム

②14:15～15:45 フェルトボールを作ってみよう!

## Let'sスタディ! お勉強講座

講師: 前田 康智【教授】

日時:5/9～8/22 (曜日,時間:下記に記載)

☆受講できる科目…算数・数学・情報

日程・受講料

【5月】①5/9,23(金) ②5/13,27(火) 17:00～18:00	} ①,②各2日間 2,000円
【6月】①6/6,20(金) ②6/10,24(火) 17:00～18:00	
【7月】①7/4,18(金) ②7/8,22(火) 17:00～18:00	
【8月】①8/22(金) ②8/23(土) 10:00～12:00 → ①,②各2,000円	

<複数回申込の場合の例>

5月①+6月②→4,000円、5月①②+8月①→6,000円

※月・①・②の組み合わせが自由です。

短期大学の先生と一緒に勉強を復習&予習★学校の課題やテスト前などに、ぜひお越しください!

8月は夏休み集中DAY!!



定員:2名/各枠 対象:小学生～高校生、女子・男子

## こども英会話講座

講師: オステン・リチャード【常勤講師/翻訳家】

日時:4/24～7/31 毎週(木) 17:00～18:00

先生の自己紹介!  
My name is Richard. I come from England. I have many years of teaching experience in Japan. Every class I teach is fun and useful for people who want to study English.

日程・受講料

①4/24～5/22	} 5,000円
②5/29～6/26	
③7/3～7/31	
①～③4/24～7/31	13,000円 全15回

こどものための楽しい英会話です。英会話の基礎を学びながら、楽しいゲームや言葉遊びを行います。学校で学ぶ英語の理解を強化できます!



定員:10名 対象:小学4～6年生、女子・男子

【お申し込み方法】 いずれかの方法でお申し込みください。(当日申込不可)

①電話(03-5668-7260)

②窓口よりお申し込み (日曜・祝日 閉鎖)

※受付時間:平日9:00～16:00 土曜日9:00～13:30

③右の「申込フォーム」QRコードよりお申し込み

★講座のお申込締切は開講日の1週間前となります。講座により異なる場合もございますため、お申込フォームをご覧ください。

【受講料のお支払い方法】 いずれかの方法で事前にお支払いください。

①直接本学にお越しいただき、窓口でお支払いください。

②本学指定口座へお振込みください(振込手数料は受講者様がお負担)。

※受講料をお支払いいただきお申し込み完了とさせていただきます。

開講日1週間前にお支払いの確認が取れない場合、キャンセルとなります。

※受講者様のご都合でのキャンセルは原則として返金できません。

●本学の在学生・卒業生・保証人の方・関係者の方は、割引制度がございます。

卒業生、保証人の方は、お申込みの際に【卒業年度、ご関係】をお申し出ください。

●講座は、お申込み人数が4名未満の場合は開講しない場合がございます。

※開講中止の場合は返金いたします。

●状況によりましては延期又は中止となる可能性がございます。

申込フォーム



本学ホームページ



〒133-8585

東京都江戸川区西小岩5-7-1

TEL:03-5668-7260

# 愛国学園短期大学

URL:https://www.aikoku-jc.ac.jp