

# 2022年度後学期 愛国学園短期大学 公開講座のご案内

※講座写真はイメージです。

## 和洋折衷しめ縄

講師：久保田 裕子

(非常勤講師)

生活

良いお年をお迎え頂けますように、世界に一つだけの注連縄を作りましょう！  
開運の願いを込めて！

★日時：12月20日(火)  
13:30～15:00

★受講料：2,500円

★定員：10名

★対象：男性・女性

※お申込み締切は  
10月末日までとなります。



## お味噌を作ってみよう

講師：田中 直義

(共立女子短期大学名誉教授)

生活

国産の原料にこだわり、味にこだわったおいしいお味噌を作ります。2kgのお味噌をお持ち帰りいただけます。

食べごろは来年の秋です。

★日時：2月4日(土)  
10:30～13:00

★受講料：3,000円

★定員：20名

★対象：男性・女性・親子



## ちくちく刺し子教室

講師：木林 祥子(非常勤講師)

芸術

針目が曲がっても不揃いでも、刺すことは楽しいものです。模様刺しと一針刺しの両方を楽しむことができる人気のプリント布で、好きな模様を選んで刺しましょう。刺し上がった布は暮らしの小物に仕立てます。

★日時：2月22日(水)  
10:00～12:00

★受講料：2,000円

★定員：16名

★対象：男性・女性



## 食べる時間を変えるだけ！ 時間栄養学で病気にならない体づくりを

講師：古谷 彰子(非常勤講師)

健康

私たちが健康であり続けるために食事はとても大切なものですが、「いつ」食べるかによってその消化や吸収が変わってきます。本当に健康的な食事とは？

時間を意識した、食べ方改革始めてみませんか？

★日時：12月3日(土)  
9:30～11:00

★受講料：500円

★定員：50名

★対象：男性・女性

フルグラピッツ1袋プレゼント！



## 元気に食べて健康長寿 メタボ対策からフレイル(虚弱)対策へ

講師：神田 聖子(准教授)

健康

フレイルとは「健康な状態と要介護状態の中間の段階」です。人生100年時代と言われる中、フレイル対策は元気な高齢期を過ごすためのカギ。

対策の3本柱は食事、運動、社会参加です。本講座では食事について学びます。

★日時：1月31日(火)  
10:00～11:30

★受講料：無料

★定員：なし

★対象：男性・女性



## 健康に役立つ減塩のコツ！

講師：小田島 祐美子(教授)

健康

「塩分のとりすぎ」は、高血圧の原因の重要なポイントです。無理せず、美味しく減塩を続けられる食事についてお伝えします。

また、実際に減塩食を一緒に作ってみましょう！

★日時：2月13日(月)  
11:00～13:00

★受講料：800円

※材料費込み

★定員：16名

★対象：男性・女性



# 英会話講座

講師：リチャード・オステン(非常勤講師)

語学



**出身:** 南イングランド  
**趣味:** スポーツ!  
soccer と yoga が得意  
**マイブーム:** 世界遺産検定  
2級取得! 1級に challenge 中

**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.

## Level 1 (英会話の基礎)(Basic)

英会話の基礎から学びたい方向けの講座です。  
「これから英語を学びたいけど、基礎からが良い」や  
「昔は英語を楽しんで勉強したけど、今はあまり覚えていない」という方にピッタリのクラスです。

★日 時： 9/29~1/26 毎週木曜日 10:30~11:30  
(11/3.12/29.1/5 除く)

★受講料： ①9/29~10/27 6,000 円  
②11/10~12/8 6,000 円  
③12/15~1/26 6,000 円  
①~③9/29~1/26 15,000 円

★定 員： 20 名  
★対 象： 男性・女性

## Level 2 (初級)(Beginner)

海外旅行、外国人との communication や、英語をもつと Level Upしてみたいという方に役立つ楽しい英会話クラスです。英会話を勉強したことがあるけど、ちょっと自信がない方向けのクラスです。

★日 時： 9/27~1/17 毎週火曜日 9:30~10:30  
(12/27.1/3 除く)

★受講料： ①9/27~10/25 6,000 円  
②11/1~11/29 6,000 円  
③12/6~1/17 6,000 円  
①~③9/27~1/17 15,000 円

★定 員： 20 名  
★対 象： 男性・女性

## Level 3 (中級)(Intermediate)

Reading, vocabulary, speaking, writing and listening を練習する楽しい英会話講座です。

「英会話に少し自信があるけど、練習ができる chance がない」や異文化及び international topics などについて知りたいという方向けの講座です。

★日 時： 9/29~1/26 毎週木曜日 13:30~14:30  
(11/3.12/29.1/5 除く)

★受講料： ①9/29~10/27 6,000 円  
②11/10~12/8 6,000 円  
③12/15~1/26 6,000 円  
①~③9/29~1/26 15,000 円

★定 員： 20 名  
★対 象： 男性・女性

※本学では、公開講座は地域貢献のために実施しております。  
英会話は、初級・中級講座を続けて3年以上受講されている方はクラスを変えていただくか、お申し込みをご遠慮くださいますようお願い致します。

※お申し込みいただいている講座のみに参加することができません。

※講師の方から受講者様のレベルに合うクラスをご案内する場合があります。

※1クール期間内にレベルの異なるクラスへの移動はできませんのでご了承ください。



## 愛国学園短期大学

家政科 生活デザイン専攻/食物栄養専攻

●講座のお申し込みは随時受付けております。

※受付時間: 平日(月~金)9:00~16:00 (土)9:00~13:30 (日・祝祭日はお休みさせていただきます)

●事前のお申し込みが必要となります。(当日申込み不可)

●受講料のお支払方法は、以下の方法です。

・直接本学にお越しいただき、窓口でお支払いください。

・遠方の方は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のご負担)。後日詳細をお送りいたします。

・受講料をお支払いしていただきお申し込み完了とさせていただきます。お電話ではお申し込み完了ではございません。

開講日 1週間前に受講料振込みの確認が取れない場合、予約をキャンセルさせていただきます。

●本学の卒業生・在学生・関係者の方は、割引制度がございます。お申込みの際にお申し出ください。

●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。

●講座をお休みされた場合、お申込みされた講座とは別の講座への参加はできません。

※講座は、お申し込み人数が4名未満の場合は開講しない場合がございますのでご了承ください。

●情勢によりましては内容の変更・延期又は中止となる可能性があります。



〒133-8585 東京都江戸川区西小岩5-7-1  
TEL:03-5668-7260 FAX:03-5693-4566  
URL: <https://www.aikoku-jc.ac.jp>