

2025年度 東京家政大学 板橋校舎

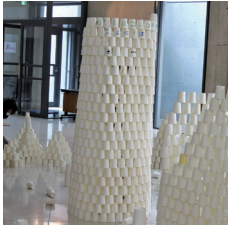
公開講座

前期講座のご案内

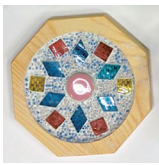
4/17 木
受付締切

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10日・17日・24日・31日・6月7日 土曜日(全5回) 14:00～15:30(90分)			
受講料	① 10,000円 ② 5,000円 ③ 2,500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(成人)が必要となります。			
講師	新生ビルテクノ株式会社 業務部水泳指導教育係担当			

講座番号 2	SDGsを学んでたこちゃんタッセルと缶バッジをつくろう			親子向け
概要	テキスタイル素材を使って2つの作品を作りましょう。「たこちゃんタッセルをつくろう!」台紙に糸を巻きつけてボタンやビーズなどを飾りつけ、タッセルを作りましょう。「SDGsオリジナル缶バッジをつくろう!」布のはぎれを切って缶バッジを作り、その上に描いたり飾りつけたりして楽しもう。			
テーマ	● テキスタイルの素材を知る ● テキスタイルのSDGsについて学ぶ ● 糸を巻いてタッセルを作る ● オリジナル缶バッジを作る			
日時	7月19日 土曜日(全1回) 13:25～14:55(90分) 予備日:7月26日(土)			
受講料	一般:1,000円			教材費 500円
定員	10組20名			持ち物 特になし
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、幼児や障がい者にワークショップをすることをライフワークにしている。国立青少年教育振興機構キッズフェスタ・ちょっと先のおもしろ未来(ちょもるー)など多数でワークショップを開催している。			

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。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を用い価値の変換を体感し素材であそぶ ● 皆で作り上げた空間の中に入り感じたままに楽しむ			
日時	7月26日 土曜日(全1回) 10:00～11:30(90分) 予備日:8月2日(土)			
受講料	一般:1,000円			教材費 なし
定員	15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 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	タイルは実は非常に歴史が古く、(紀元前700年・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、並べる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	●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、並べる、貼るなどの工程を楽しむ ●目地材を仕上げていく ●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	7月26日 土曜日(全1回) 13:25～14:55(90分) 予備日:8月2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人迄(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。家政学修了。	



講座番号 5	アクアサイズ ～水中歩行・水中運動～		
概 要	水中歩行から各種の水中運動、ダンス気分のアクアサイズまで、水を利用した健康増進の基礎をお伝えします。		受講対象 15歳～60歳 健康上問題のない方とします。
テーマ	●水中歩行の基礎学習 ●水を利用したストレッチ・柔軟体操学習 ●リズムに乗ったアクアサイズで全身運動		
日 時	5月10日・17日・24日・31日・6月7日 土曜日(全5回) 14:00～15:30(90分)		
受講料	一般：10,000円	教材費	なし
定 員	15名	持ち物	水着・水泳帽子・タオル
講 師	新生ビルテクノ株式会社 業務部水泳指導教育係担当		





講座番号 6	男の料理教室 ～Let's try Cooking～		
概 要	家族が「喜ぶ」「パパの得意料理」を学ぶ講習会！パスタ、ピザパンをフライパンひとつで作るレシピをデモンストレーション後、自分で実際に調理。簡単で実用的な料理のコツも伝授します。家族の笑顔が増える料理と一緒に作りましょう！		
テーマ	●フライパンひとつでお手軽パスタ ●フライパンひとつで簡単ピザパン		
日 時	5月10日・17日 土曜日(全2回) 11:00～14:00(180分) 予備日:5月24日(土)		
受講料	一般：6,000円	教材費	1,400円
定 員	12名	持ち物	エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具
講 師	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科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。基礎調理実習、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 7	歯とお口から健口(けんこう)長寿をめざそう ～フレイル予防を身につけよう～		
概要	みなさんは自分のお口、歯の状態を知っていますか？ 歯やお口は全身の健康と深く関わっています。「フレイル」は、早めに気づき適切な対応が健康維持につながります。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いきます。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	●歯を知ろう ●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、オーラルフレイルとは？ 		



講座番号 8	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？忙しいと後廻しになっていませんか？体重増えてきちゃった…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。特に制限もしないのに、体重が減ってしまっ。そもそも自分にとって望ましい体重ってどのくらいなのでしょう。基礎代謝で上げようっていうけどどんなものなのでしょう。こういったことを御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21日 土曜日(全1回) 10:55～12:25(90分) 予備日:6月28日(土)		
受講料	一般:2,000円 在学生:1,000円	教材費	なし
定員	25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(管理栄養学科) 総合内科専門医、糖尿病専門医・指導医、骨粗鬆症専門医、病態栄養専門医 30年大学病院で内科専門医として臨床経験を積み。やはり基本は食生活だと考えていた時に、栄養士を育てないかとお声がかかり、栄養教育の道へ。		



講座番号 9	『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)が沈み込んでいると骨まで枯れる(箴言17章22節)」とあるように、心と身体が相互に影響し合う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21日 土曜日(全1回) 10:55～12:25(90分) 予備日:6月28日(土)		
受講料	一般:2,000円 在学生:1,000円	教材費	なし
定 員	25名	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】四訂生化学(Nブックス、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 10	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～		
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力づくりとして、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29日 木曜日(全1回) 15:20～16:50(90分) 予備日:6月5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	動きやすい服装、飲み物、筆記用具、 空の500～2000ml程度のペットボトル2つ(蓋つき、当日は水を入れて使用) (1～2kgの重錘でも可)		
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) 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、高齢者の社会的行動範囲に関する研究。【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、予防学。		



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
本講座は都合により中止になりました。	

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」という食物はありません。逆に、「この食品を食べたら不健康になる」という食物もあります。様々な食物をバランスよく食べることが、体にも心にも一番です。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します。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	5月16日・23日 金曜日(全2回) 10:55～12:25(90分) 予備日:5月30日(金)						
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	筆記用具
講師	角南 祐子 東京家政大学短期大学部講師(栄養科) 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	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るがちな漬物ですが、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せんいなどが豊富で発酵漬物の乳酸菌が持つ免疫向上機能に對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より多くの野菜を摂取することにつながります。		
テーマ	●漬物は高血圧の元凶って本当？ ●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6日 金曜日(金1回) 13:25～14:55(90分) 予備日:6月13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	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、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」、「つけものの絵本」など多数		





公開講座

板橋校舎

講座番号 14	染織文化講座 ～古代の服飾・染織～						
概 要	染物・織物・服飾の文化を気ままに巡る、染織文化講座です。2回となる今年度は、古代(縄文・弥生・古墳時代)の服飾・染織がテーマです。この時代の人々はどういう衣服や装身具を身に着けていたのでしょうか。使用していた「ぬの」はどのようなものだったのでしょうか。歴史資料をもとに順に解説をしていきます。これまで一度は触れたことがある資料や遺跡からの出土品も、服飾や染織という新しい視点から見たことで、新たな側面が見えてくることでしょう。						
テーマ	●古代(縄文・弥生・古墳時代)の服飾・染織						
日 時	5月22日・29日 木曜日(全2回) 13:25～14:55(90分) 予備日:6月5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 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。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。 所属学会: 日本家政学会、服飾文化学会所属						

講座番号 15	ストレスの正体って何？ストレス・マネジメント入門				
概 要	多くの人が「ストレス」という言葉を耳にしたことがあると思います。しかし、「ストレス」について説明するといわれると実は難しいのではないのでしょうか？本講座はストレスの仕組みや要因といった基礎知識を得ることで、ご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っていく方法を習得することを目指すとしています。				
テーマ	●ストレスって何？ストレスと心身の健康の関連を知ろう ●ストレスに弱い？強い？自分のストレスに気づこう ●ストレスとうまく付き合うには？ストレスへの対処法を身につけよう				
日 時	5月17日・24日 土曜日(全2回) 13:25～14:55(90分) 予備日:5月31日(土)				
受講料	一般：4,000円 在学生：2,000円	教材費	なし		
定 員	30名	持ち物	筆記用具		
講 師	山崎 洋子 東京家政大学人文学部特任准教授（教育福祉学科） 専門：臨床心理学・健康心理学。長年、医療機関で心理専門職（公認心理師・臨床心理士）として心理相談・心理検査を担当。日本健康心理学会国際委員会委員				

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	●クライアント・センタード・セラピーと傾聴技法 ●双方が自己肯定感をもてる伝え方 ●ナタリー・ロジャーズのカウンセリングについて ●傾聴技法から「受容」と「共感」を体験 ●カール・ロジャーズのカウンセリングについて				
日時	5月24日・31日・6月7日・14日・21日・28日 土曜日(全6回) 10:00～11:30(90分) 予備日:7月5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	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、臨床心理士。博士(学術)。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・世田谷区等のスーパーバイザー。文部科学省視学委員・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、主に子どもでカウンセリングを続けてきました。 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、日本カウンセリング学会認定スーパーバイザー。日本カウンセリング心理学研究所所長。開業してカウンセリングを実施するほか、被災地で活動を継続するなど、訪問による危機支援活動にも取り組んでいます。				

講座番号 17	俳句の実作と鑑賞 ～日々の感動をことばに～			
概要	俳句の魅力は、五七五という小さな器にもかかわらず、めぐる季節の美しさや日々の生活のなかに隠れているたくさんの感動を私たちに気づかせてくれること。俳句を学ぶと、見慣れた風景も新鮮な表情を見せてくれます。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。			
テーマ	●俳句を実作します ●俳句を鑑賞します ●ことばで表現する力を深めていきます ●日本語や日本文化のすばらしさを再発見します ●初心者の方も経験者の方も一緒に俳句を楽しみます			
日時	5月17日・24日・6月7日・21日・7月5日 土曜日（全5回） 10:55～12:25（90分） 予備日：7月12日（土）			
受講料	一般：10,000円 在学生：5,000円	教材費	なし	
定員	20名	持ち物	国語辞典、筆記用具	
講師	吉野 裕之 東京家政大学非常勤講師／俳人 俳句を今村俊三、岸田稚亀、岡井省二に学ぶ。俳句のほか、短歌、まちづくり、NPOなどの分野でも実践と評論活動を行っている。著書に『空間和音』『ざわめく卯』『砂丘の鳥』など。俳人協会会員、日本文藝家協会会員。			

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21日・28日・7月5日 土曜日(全3回) 13:25～16:25 予備日:7月12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	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(修了制作賞1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。			

《受講申し込み期間》

3月21日(金)～4月17日(木)

講座番号 19	はじめての英会話（昼）				
概 要	本講座は、日常会話で使える英語に自信をつけたい学習者のために設計されています。インタラクティブで実践的なアクティビティを通じて、基本的なフレーズの習得、発音の向上、リラックスした雰囲気での会話スキルの練習を行います。				
テーマ	● Self-Introductions and Basic Greetings ● Talking About Daily Routines ● Everyday Phrases for Shopping and Restaurants ● Talking About Hobbies and Interests ● Travel English ● Talking About Weather and Seasons ● Describing Places and Giving Directions ● Review and Practical Conversation Practice				
日 時	5月17・24日・31日・6月7日・14日・21日・28日・7月5日 土曜日（全8回） 10:55～12:25（90分） 予備日：7月12日（土）				
受講料	一般：16,000円 在学生：8,000円		教材費	なし	
定 員	20名		持ち物	ノート、スマホ	
講 師	Brian Escobar 東京家政大学非常勤講師 TESOL修士号を持ち、TESOL博士課程在籍中。研究論文指導含む英語教育歴7年以上。				

講座番号 20	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つ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 ● Your abilities ● Personal tastes ● Routine activities ● Requests ● Past activities ● Travel experiences ● Future plans				
日 時	5月15日・22日・29日・6月5日・12日・19日・26日・7月3日・10日 木曜日(全9回) 18:30～20:00(90分) 予備日:7月17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	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				

講座番号 21	本学附属臨床相談センター共催公開講座				
概要	【1部】 眠りの力 ～子どもの眠り、大人の眠り～ 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。				
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				
概要	【2部】 神経発達症児(ADHD, ASD)の子育て支援 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	【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17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:5月31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				



~~~~~ ミシン線から切り離してご使用ください。 ~~~~~

|                                                  |  |      |       |    |      |
|--------------------------------------------------|--|------|-------|----|------|
| 東京家政大学<br>ヒューマンケア学部<br>2025年度前期 公開講座受講申込書 (板橋校舎) |  | 講座番号 | 希望講座名 |    | 受講場所 |
| ご住所                                              |  | 〒    |       |    | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(漢字)                                       |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(ローマ字)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 | 板橋校舎 |
| 氏名<br>(フリガナ)                                     |  | 姓    | 名     | 性別 |      |



## 女性のための資格講座

### 講座番号 22 宅地建物取引士 (通年)

|     |                                                                                                                                                         |     |         |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|
| 概 要 | 宅建や宅建士は「宅地建物取引士」の略称で、毎年20万人前後の受験者数を誇る最大規模の国家資格です。宅建士になれば不動産取引・契約の場面で有資格者として活躍することができ、「就職・転職」に非常に大きなメリットがあります。不動産業界関連以外にも建築業界、金融業界なども有利になることがあります。《学外受験》 |     |         |
| 日 時 | 5月8日・15日・22日・29日・6月5日・12日・19日・26日・7月3日・10日・17日・24日・31日・9月18日・25日・10月2日・9日木曜日 (全17回)   予備日:10月16日(木)   18:45～21:15                                       |     |         |
| 受講料 | 51,000円                                                                                                                                                 | 教材費 | 12,100円 |

### 講座番号 25 フードコーディネーター 3級

|     |                                                                                                                        |  |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 概 要 | 食に関わるプロとして理解しておきたい基礎的内容です。食ビジネスに欠かせないテーブルコーディネート、マナー、食のマーケティングを学びます。幅広い内容ですが、自分の得意な分野を見つけ、仕事やステップアップに活かすことができます。《学外受験》 |  |  |
| 日 時 | 5月15日・22日・29日・6月5日・12日・19日・26日・7月3日・10日・17日木曜日 (全10回)   予備日:7月24日(木)   19:15～20:45                                     |  |  |
| 受講料 | 30,000円                                                                                                                |  |  |
| 教材費 | テキスト各自購入「新版フードコーディネーター教本2025」(柴田書店)                                                                                    |  |  |

### 講座番号 23 日商簿記3級 (通年)

|     |                                                                                                                                                                          |     |        |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|
| 概 要 | 会社やお店のお金の流れを帳簿に記録するためのルールを学ぶ、それが簿記です。ビジネスのあらゆる場面で必要となり、業界・業種を問わず幅広く活かせる知識です。3級は比較的短期間で取得可能なので、初めての資格学習として人気の高い資格です。会計知識は「ビジネスの共通語」とも言われるように、社会人として持っておくべき必須のスキルです。《学外受験》 |     |        |
| 日 時 | 5月15日・22日・29日・6月5日・12日・19日・26日・7月3日・10日・17日・9月18日・25日・10月2日・9日・16日・23日・30日木曜日 (全17回)   予備日:11月6日(木)   19:15～21:15                                                        |     |        |
| 受講料 | 51,000円                                                                                                                                                                  | 教材費 | 3,850円 |

### 講座番号 26 秘書技能検定2級・準1級【筆記】

|     |                                                                                                                                                              |     |    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|
| 概 要 | 秘書技能検定とは、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。あらゆる職種に応用できる資格として安定した高い人気があります。コミュニケーション能力を養うために、正しい敬語、ビジネスメール、電話対応の仕方、美しい立ち居振る舞いなどが含まれており、就職前後も必ず役立つ知識や技能が身に付きます。 |     |    |
| 日 時 | 5月15日・22日・27日・29日・6月3日・5日・10日・12日・17日・19日6月21日(土) 学内受験<br>火/木曜日 (全11回)   予備日:6月20日(金)   19:15～21:15                                                          |     |    |
| 受講料 | 33,000円 (教材費含む)                                                                                                                                              | 教材費 | なし |

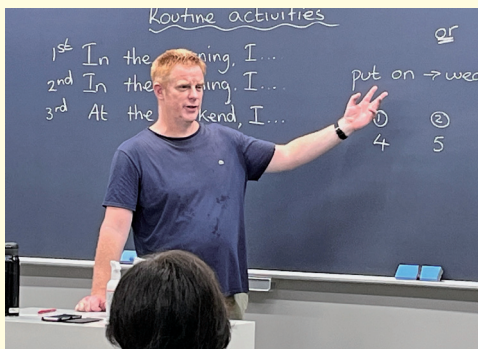
### 講座番号 24 カラーコーディネーター (スタンダード)

|     |                                                                                                                                                                                          |     |        |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|
| 概 要 | 色の性質・特性など、色彩の知識を身につけることで、色の持つ効果をビジネスシーンに活かすことができます。仕事に役立つ実践的な色彩の知識を学ぶことができます。この資格を取得することで、日用品や家電製品など様々な商品開発や、あらゆるWebサイトのデザインや配色計画、住空間や商業施設などのカラーコーディネート、カラー戦略などに携わる専門知識の基礎が身に付きます。《学外受験》 |     |        |
| 日 時 | 5月15日・22日・29日・6月5日・12日・19日・26日・7月3日・10日・17日・9月25日   木曜日 (全11回)   予備日:10月2日(木) 19:15～20:45(第1回・第2回)、19:15～21:15(第3回以降)                                                                    |     |        |
| 受講料 | 33,000円                                                                                                                                                                                  | 教材費 | 4,345円 |

### 講座番号 27 調剤薬局事務

|     |                                                                                                                                                             |     |        |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|
| 概 要 | 調剤薬局の事務のお仕事に求められる調剤報酬請求事務のスキルのほか、医療保険のしくみなどの専門知識を習得した、調剤薬局で活躍できる人材を養成するための対策講座です。本講座は、(一財)日本医療教育財団が認定するカリキュラムを使用し、調剤報酬請求事務など調剤薬局のお仕事で求められる専門的な知識とスキルを習得します。 |     |        |
| 日 時 | 5月24日・31日・6月7日・14日・21日・28日・7月5日7月12日(土) 学内試験<br>土曜日 (全8回)   予備日:7月19日(土)   13:25～15:55                                                                      |     |        |
| 受講料 | 21,000円                                                                                                                                                     | 教材費 | 7,370円 |

●詳細は大学ホームページをご覧ください。



過去の講座風景



郵便はがき

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。

- 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。

※ **個人情報の取り扱い** 受講申込時に取得した個人情報は、個人情報保護法に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。

## 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** 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 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ください。

### 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 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。自転車は可能です。

**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 申込完了後のキャンセルはできますか？**

**A** 原則として受付しておりません。



# 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不開講となります。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

お車でのご来構はできません。



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 syogai@tokyo-kasei.ac.jp

URL [https://www.tokyo-kasei.ac.jp/society/open\\_college/](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

