

## 専門・演習講座

種別/セミナー名		回数/開催日		時間	セミナー内容	講師	受講料	定員
健康 ／ 運動	森田陽子式姿勢美人メソッド 美しい姿勢バランス講座	全 4 回	①6/6(金)	10:00   11:45 (休憩15分含む)	100歳になっても笑顔で自由に歩くには姿勢が大切。 バランスストレッチは姿勢を整え、痛みの予防改善や若返り効果も。 難しい動作はありませんので、リラックスして楽しく身体を動かしてみませんか？ 前神戸学院大学女子駅伝競走部の副監督兼コンディショニングコーチであり、2016年 カッシーノ世界大学クロスカントリーで女子団体金メダル、男子銀メダルを獲得した日本 選手団帯同トレーナーとして活躍目覚ましい森田陽子氏による姿勢美人メソッドを実習しましょう。	日本抗加齢医学会指導士 柔道整復師 ほか 森田 陽子	6,800円(税込)	18名   最少催行人数 12名
			②7/4(金)					
			③9/5(金)					
			④10/3(金)					
	健康ヨガ & マインドフル瞑想講座	初夏 コース 全 4 回	①6/7(土)	10:30   11:30	動く機会が少なくなってきたり、同じ動きをしていると、カラダにコリや痛みが生じてきます。 ヨガの簡単なポーズと呼吸法でカラダをほぐし、筋力保持のための筋肉を身につけましょう。 『ヨガ』でご自身のカラダに向き合い、「今ここ」を感じる『マインドフルネス瞑想』を実践し、カラ ダとココロを調え健やかな毎日を過ごしましょう。 *動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のお飲み物	rela-yoga主宰 井上 愛	6,800円(税込)	18名   最少催行人数 10名
			②6/21(土)					
			③7/5(土)					
			④7/19(土)					
		秋 コース 全 4 回	①10/11(土)	10:30   11:30				
			②10/25(土)					
③11/8(土)	10:30   11:30	④11/22(土)						
		⑤12/6(土)						
		⑥12/20(土)						
		⑦1/3(日)						
IT ／ スキル アップ	Instagram 発信力アップ講座	全 4 回	①4/19(土)	13:00   14:30	SNSの中でも利用者の多いInstagramを活用した発信力アップを学びます。 仕事でもプライベートでも少し差が付くスキルを実践演習で身につけましょう！	モバイルエール 橋 明日香	6,800円(税込)	30名   最少催行人数 15名
			②4/26(土)					
			③5/17(土)					
			④5/24(土)					
	パソコン講座	全 8 回	①6/16(月)	13:30   15:00	パソコンの基本操作から始める初心者向けの講座です。 Windows11の基本を学びながら、ワードを使った文章の入力やレイアウトの調整、 基本スキルを身に付けることができます。  テキスト代(¥1,430) 対応パソコン・Windows11・Microsoft Word2016, 2019, 2021, 365	岡鼻 あかね	12,000円(税込)	15名   最少催行人数 9名
			②6/30(月)					
			③7/14(月)					
			④7/28(月)					
			⑤8/4(月)					
			⑥8/18(月)					
⑦9/1(月)								
⑧9/8(月)								
教養	哲学勉強会 「世界の思想」を学ぼう ～現代の科学的思考と民主主義を、 その始まりから捉え直してみよう～	全 6 回	①5/8(木)	13:30   15:00	(1)「異文化としての学問(哲学)」 今日私達が学ぶ「学問」は、ヨーロッパで生まれた学問がモデル。ヨーロッパ以外でも学問は発達しましたが、それらは現在の学問とはいささか異なったものです。 ヨーロッパが生んだ哲学、そこから展開していった学問は、私達にとって実は異文化です。まずは、「ヨーロッパが生んだ学問」の特殊性を確認しましょう。  (2)「ヨーロッパとは」 私達が学ぶ学問は、日本が生んだものではありません。日本に住む私達は、欧米人も同じような人間だと思っていますが、実際に欧米に住むと、文化の違い、感覚の 違いに驚くことが多々あります。それは学問の誕生とも深く関わっています。そうした学問が生まれる土壌としてのヨーロッパ文化について考えてみます。  (3)「古代ギリシアについて」 古代ギリシアは、現代科学の起源である「哲学」と現代社会の基本である「民主主義」を生み出した。これらは、それぞれ独立して成立したように思われますが、両者は 密接な関係にあり、それぞれが他方を必要とします。人類の歴史に決定的なインパクトを与えた古代ギリシア社会について考えてみましょう。  (4)「キリスト教について」 社会のもう一つの根となるのがキリスト教。この宗教は、知性を重視する哲学とは水と油のような関係にあります。ヨーロッパはこうした水と油が混合して出来た社 会ですが、こうしたことも日本ではあまり知られていません。私達にとってなじみがあるようで実はなじみがないキリスト教について考えてみます。  (5)「倫理学とは？」 倫理とは概ね善悪の判断を意味しますが、倫理学はその判断基準そのものを「問う」学問です。「倫理」は、世界中どうい社会にも存在しますが、「倫理学」は、ヨーロ ッパが生んだもの。しかし「問う」ということは、まだそれに決定的な答えが出ていないということでもあります。倫理について問うてみましょう。  (6)「イスラムについて」 ヨーロッパ社会にもイスラムは随分浸透しています。世界三大宗教(仏教・キリスト教・イスラム)の中で唯一信者の数が増えていると言われるイスラム。戒律の多いイス ラムは、日本人にはとても奇妙な宗教に思われますが、実は日本人にも理解できることがたくさんあります。イスラムの合理性について学んでみましょう。	甲南大学非常勤講師 松井 吉康	7,200円(税込)	40名   最少催行人数 15名
			②5/15(木)					
			③6/5(木)					
			④6/12(木)					
			⑤7/3(木)					
			⑥7/10(木)					