

月 『万葉集』の世界 -古代和歌を知る-



記紀歌謡や万葉歌は日本の歌の原点です。その表現の中には、後の時代の和歌に受け継がれて行ったものもありますが、忘れ去られてどのように理解すればよいのか戸惑うようなものも少なくありません。例えば三十一文字の和歌に、なぜ五文字も費やして原義未詳の枕詞が付されるのか等々。

本講座では、和歌文学の基本に立ち戻り、万葉集の歌表現について、その成り立ちから考えてみたいと思います。

- 第1回 自然と人間
- 第2回 枕詞と序詞
- 第3回 歌群の配列
- 第4回 出典の考え方
- 第5回 受講者のご希望により決定



いけだ みえこ
池田 三枝子

実践女子大学
文学部国文学科 教授

講座番号: 1191372
日 程: ①5/18 ②5/25 ③6/15 ④6/22
⑤7/13 (10:55~12:25)
定 員: 50名 (最少開講人数: 10名)
受 講 料: 11,000円 (全5回)
教 材: プリント 持ち物: 筆記用具

水 湯原王の歌と生涯 -志貴皇子の子孫たち-



志貴皇子は万葉集に八首の歌をのこす歌人ですが、それらはいずれも秀歌として高く評価されています。その清新な歌風は志貴皇子の子孫たちにも受け継がれました。

本講座では、志貴皇子の子である湯原王に焦点をさだめ、その歌と生涯について考えてみたいと思います。

- 第1回 志貴皇子とその子孫たち
- 第2回 湯原王の歌―「秋萩の散りのまがひに」―
- 第3回 湯原王の歌―「夕月夜心もしのに」―

*渋谷キャンパスでの講座です

講座番号: 1181371
日 程: ①7/1 ②7/8 ③7/15 (13:15~14:45)
定 員: 50名 (最少開講人数: 10名)
受 講 料: 6,600円 (全3回)
教 材: プリント
持 ち 物: 筆記用具

火 中国古典講座『史記』-白起王翦列伝-



秦が天下を統一するのに貢献した二人の名將軍の伝記を読みます。その二人とは、昭王のときの白起と、秦王政(始皇帝)のときの王翦(おうせん)です。白起は大功績を挙げながら、秦の宰相である応侯の嫉妬により自殺に追い込まれました。王翦も一時、秦王政にうとまれて官職を辞しています。將軍とはなんと危うく哀しい職務なのでしょう。司馬遷は『史記』巻七十三に、この二人の伝記をまとめて記しました。

- 第1回 白起登場
- 第2回 白起の活躍と栄進
- 第3回 応侯との不和
- 第4回 白起、死を給う
- 第5回 王翦、各国を亡ぼす
- 第6回 王翦、辞職する
- 第7回 秦王政、王翦を復職させ天下統一を果たす



かげやま てるくに
影山 輝國

実践女子大学
名誉教授

講座番号: 1191373
日 程: ①4/14 ②4/21 ③4/28 ④5/12
⑤5/19 ⑥5/26 ⑦6/2 (13:15~14:45)
定 員: 50名 (最少開講人数: 10名)
受 講 料: 15,400円 (全7回)
教 材: プリント 500円 (別途)
持 ち 物: 筆記用具

火 『史記』・『論語』融合講座 -仲尼弟子列伝を読む IV-



司馬遷『史記』の仲尼弟子列伝を読みながら、そこに取り上げられている孔子の弟子たちが登場する『論語』中のすべての章を丁寧に読んで解説してゆきます。これによって弟子たち一人ひとりの性格や行動がまざまざと浮かび上がってくるはずです。今回は孔子から見放された弟子、宰予がテーマです。

- 第1回~第5回 宰予

講座番号: 1191374
日 程: ①6/16 ②6/23 ③6/30 ④7/7 ⑤7/21 (13:15~14:45)
定 員: 50名 (最少開講人数: 10名)
受 講 料: 11,000円 (全5回)
教 材: 『纂評 論語集注 全』(松雲堂書店) 参考価格1,584円(税込)・プリント
持 ち 物: 筆記用具 注意事項: テキストはご自身でご用意ください。

木 おもしろすぎる『平家物語』



時代を超えて多くの人々に親しまれてきた『平家物語』を原文で読み進めることで新たな『平家物語』に出会っていただきたいと思います。

なお、古典文法の知識などは特に必要ありません。今期は、巻第七を読み進めます。

頼朝・義仲の不和と後白河法皇

- 第1回 「巻第七 篠原合戦 真盛 逃亡」補足とまとめ
- 第2回 「巻第七 木曾山門牒状 返牒 平家山門連署」
- 第3回 「巻第七 主上都落 維盛都落 聖主臨幸」
- 第4回 「巻第七 忠教都落 経正都落 青山之沙汰」
- 第5回 「巻第七 一門都落 福原落」



くぼ たかこ
久保 貴子

実践女子大学 准教授
下田歌子記念女性総合
研究所 専任研究員

講座番号: 1191375
日 程: ①4/23 ②5/14 ③6/11 ④7/9
⑤7/23 (13:15~14:45)
定 員: 50名 (最少開講人数: 10名)
受 講 料: 11,000円 (全5回)
教 材: 『平家物語(三)』(岩波文庫)
参考価格1,210円(税込)
持 ち 物: 筆記用具
注意事項: テキストはご自身でご用意ください。

木 まるわかり『源氏物語』



『源氏物語』一巻ごとに読みどころを原文で味わう講座です。『源氏物語』を楽しく学びたい方、いつか全文を読破したいと思っている方は、是非ご参加ください。敷居が高くて敬遠されている方も歓迎します。

なお、古典文法の知識などは特に必要ありません。今期は2025年度後期講座を総括して第23帖「初音」巻以降へと読み進めます。

栄達からこよなき栄華の日々へ

- 第1回 2025年度後期講座の補足とまとめ
- 第2回 「初音」―六条院の新春(源氏36歳正月)
- 第3回 「胡蝶」―玉鬘への求婚者たち(源氏36歳春~初夏)
- 第4回 「蛩」―蛩の光の演出(源氏36歳5月)
- 第5回 「常夏」―近江君の登場(源氏36歳6月)

講座番号: 1191376
日 程: ①5/21 ②6/4 ③6/18 ④7/2 ⑤7/16
(13:15~14:45)
定 員: 50名 (最少開講人数: 10名)
受 講 料: 11,000円 (全5回)
教 材: プリント
持 ち 物: 筆記用具

月 史料で読む現代史～東條内閣の戦争政策～



東條首相は「無力な独裁者」と呼ばれます。政治家としての見識もなく、軍人としても秀でていたわけではありませんでした。ただ、官僚として生きる才覚がありました。そのような東條内閣が、日米開戦後、日本の政治と社会をどのように作りかえていったのでしょうか。

- ・戦時大増税
- ・大日本婦人会
- ・ゾルゲ事件
- ・大東亜省設置
- ・翼賛選挙と翼賛政治会
- ・日本文学報国会



ちもと ひでき
千本 秀樹
筑波大学
名誉教授

講座番号: 1191381
日 程: ①4/13 ②4/27 ③5/11 ④5/25
⑤6/8 ⑥6/22 ⑦7/6
(15:10～16:40)
定 員: 50名(最少開講人数: 10名)
受 講 料: 15,400円(全7回)
教 材: プリント
持 ち 物: 筆記用具

火 はじめての俳句づくり教室



今まで何気なく眺めていたもの、耳にしていたもの全てが俳句を作り始めると新鮮に感じられ、日々の生活が明るく楽しくなります。俳句の基本をお教えし、俳句の楽しさ奥深さを体験していただきます。

第1回 俳句作りの基本…自然や自分の心を明快に表現するためのポイントを学びます。名句とその魅力をも学びます。

第2回～第5回 句会を中心に俳句創作を楽しむ…「季語」を使い、俳句を創作する楽しさを味わいましょう。時には、外に出て吟行も行きます。



はらだ けいこ
原田 桂子
俳人

講座番号: 1191382
日 程: ①4/21 ②5/19 ③6/16
④7/21 ⑤9/15
(10:55～12:25)
定 員: 18名(最少開講人数: 10名)
受 講 料: 11,000円(全5回)
教 材: プリント
持 ち 物: 筆記用具

木 香道 - 香りの文化「組香」を楽しむ -



『源氏物語』の時代、貴族は香木の粉末を調合した薫物を焚き始めました。室町時代に「香道」が成立すると香りて文学を表現する遊び「組香」が生まれ、全盛期の江戸時代には数百種類にもなりました。「組香」から香りと文学を体験します。

- 第1回 八重桜香
- 第2回 葵香
- 第3回 郭公香
- 第4回 七夕香
- 第5回 蛙香
- 第6回 十炷香



おばた ようこ
小畑 洋子
公益財団法人
お香の会理事

講座番号: 1191380
日 程: ①4/23 ②5/28 ③6/11 ④6/25
⑤7/16 ⑥7/23 (10:55～12:25)
定 員: 30名(最少開講人数: 10名)
受 講 料: 13,200円(全6回)
教 材: 香木 2,200円(別途)
持 ち 物: 筆記用具
注意事項: 香りのあるものを身に着けないこと

金 万葉びとの暮らしとところ



かつて折口信夫(おりくちしのぶ)という研究者が、奈良時代を中心とした古代日本に生きていた人々を表す言葉として、「万葉びと」という用語を定着させました。この講座では、『古事記』『万葉集』『風土記』などの文献を広く見わたしながら、万葉びとの日々の暮らしと、その中で育まれてきたところのありようを、民俗学的な視点も交えながら、具体的に考察してゆきます。毎週現代語訳付きの資料を配りますので、古典文法などの基礎知識は必要ありません。

- 第1回 万葉びとの信仰 —かみ(神)・たま(魂)・もの(物)—
- 第2回 女性と信仰 —沖縄の祭祀を例に—
- 第3回 万葉びとの正月 —正月行事と遊び—
- 第4回 正月の来訪神 —甕島のトシドンなどを例に—



もり ようこ
森 陽香
法政大学 准教授
実践女子大学
非常勤講師

講座番号: 1191377
日 程: ①8/28 ②9/4 ③9/11 ④9/18
(10:55～12:25)
定 員: 50名(最少開講人数: 10名)
受 講 料: 8,800円(全4回)
教 材: プリント 持ち物: 筆記用具

土 古文書から読み解く多摩地域の村々



本講座では、古文書の勉強をはじめたばかりの方、簡単なくずし字が読める方、古文書を読んだことがある方を中心に古文書解読を基礎から学びます。江戸周辺村々の古文書を読みながら村人たちの暮らしの諸相についてみていきます。

具体的には以下のようなテーマを予定しています。

- 第1回 宿場の運営と村々
- 第2回 多摩川をめぐる生業
- 第3回 自然災害と村々
- 第4回 江戸地廻り経済の発展と村々



いわはし きよみ
岩橋 清美
國學院大学 教授

講座番号: 1191379
日 程: ①7/11 ②7/25 ③8/1 ④8/29
(10:55～12:25)
定 員: 50名(最少開講人数: 10名)
受 講 料: 8,800円(全4回)
教 材: プリント
持 ち 物: 筆記用具・
根岸茂夫他編『新編古文書解読字典』
(柏書房) 参考価格: 3,418円(税込)
注意事項: 字典はご自身でご用意ください。

金 [シニア初めて講座] 動画で作る思い出ダイアリー



今までスマホで撮った写真や映像、たまっていませんか？

本講座では、2回にわたって、プロの動画クリエイター pitaco先生が指導・メディア学の駒谷教授が監修・女子大生たちが丁寧にサポートします。写真や映像を整理して、動画作品「思い出ダイアリー」を楽しく一緒に作りましょう！

- 第1回 基本の撮り方をマスター！上手に撮るコツもお教えします！
- 第2回 編集・テロップ・音楽で映える30秒の動画を完成しましょう！



*渋谷キャンパスでの講座です



びたごせんせい
pitaco先生
動画クリエイター



こまや まみ
駒谷 真美
実践女子大学
人間社会学科 教授

講座番号: 1181378
日 程: ①7/3 ②7/10 (13:15～14:55)
定 員: 30名(最少開講人数: 10名)
受 講 料: 4,400円(全2回)
持 ち 物: スマホ
注意事項: 大学の広報や研究の一環で、ワークショップの写真やアンケートを使用する場合があります。その際はプライバシーの保護を厳守します。使用許可を頂戴したものを公開します。

まるわかり『源氏物語』

『源氏物語』一巻ごとに読みどころを原文で味わう講座です。『源氏物語』を楽しく学びたい方、いつか全文を読破したいと思っている方は、是非ご視聴ください。敷居が高く敬遠されている方も歓迎します。なお、古典文法の知識などは特に必要ありません。

- 第1回 はじめに『源氏物語』について
- 第2回 「須磨」—須磨での塾居生活
(源氏26歳春~27歳春)
- 第3回 「明石」—明石の君との出会い、そして都へ
(源氏27歳3月~28歳秋)
- 第4・5回 「澁標」—光源氏の復活、新たな歩み
(源氏28歳冬~29歳)



くぼ たかこ
久保 貴子
実践女子大学 准教授
下田歌子記念女性総合研究所 専任研究員
講座番号: 1171390
受講料: 11,000円 (全5本合計約380分)

*2024年度後期講座を録画したものです

いま再び新しく宮沢賢治を読み深める

表現者としての宮沢賢治の生涯をはじめに見直し、ついで多彩な魅力の源を一瞥して、再読してこそ気づかれる問いかけや発見に、真摯に向き合っていきましょう。

- ① (前半) 宮沢賢治の肖像
(後半) メルヘンとファンタジー
- ② (前半) 「革トラク」
(後半) 「おきなぐさ」
- ③ (前半) 「チュウリップの幻術」
(後半) 「化物工場」

※ テキスト『宮沢賢治全集 6』はご自身でご用意ください。
(上記作品が参照できれば他の本でも可。)



くりはら あつし
栗原 敦
実践女子大学
名誉教授
講座番号: 1171383
受講料: 6,600円 (全3本各90分)

*2021年3月に収録したものです

『万葉集』の世界

—壬申の乱 1350年記念・壬申の乱と万葉歌人—

第38代天智天皇の崩御後、天皇の弟・大海人皇子と嫡男・大友皇子との間に皇位継承争いが起こり、古代最大の内乱に発展しました。西暦672年に起きた壬申の乱です。

壬申の乱から1350年を経て、壬申の乱に関わる万葉歌人について考えてみたいと思います。

- 第1回 壬申の乱とは
- 第2回 天武天皇とその周辺 —壬申の乱の勝者—
- 第3回 高市皇子とその周辺 —天武方の総司令官—
- 第4回 十市皇女とその周辺 —敗者の妻—
- 第5回 受講者のご希望を元に



いけだ みえこ
池田 三枝子
実践女子大学
文学部国文学科 教授
講座番号: 1171387
受講料: 11,000円 (全5本各約90分)

*2022年度後期講座を録画したものです

おもしろすぎる『枕草子』

「春はあけぼの」で有名な『枕草子』のオンデマンド講座をお送りします。対面講座とは異なる内容ですのでぜひお楽しみください。古典文法の知識などは特に必要ありません。

- ① 初め的一步 (前・後)
—何はともあれ「春はあけぼの」—
- ② 平安時代の宮中生活を垣間見る (前・後)
- ③ 中関白家と御堂関白家 (前・後)



くぼ たかこ
久保 貴子
実践女子大学 准教授
下田歌子記念女性総合研究所 専任研究員

- おもしろすぎる『枕草子』 講座番号: 1171384 受講料: 6,600円 (全6本 合計約270分)
- 心で感じる『百人一首』 講座番号: 1171386 受講料: 6,600円 (全6本 合計約245分)
- おもしろすぎる『平家物語』 講座番号: 1171385 受講料: 6,600円 (全6本 合計約270分)

*2021年3月に収録したものです

心で感じる『百人一首』

—おもしろすぎる歌人たち—

本講座では、「小倉百人一首」の成立の舞台裏を藤原定家や周辺の歌人たちの面白いエピソードを交えてお話しします。

あなたの「百人一首」の見方が変わります。書道や和歌、かるたなどに興味をお持ちの方はもちろん、初めと和歌に触れる方のご参加も歓迎します。

- ① 初め的一步 (前)
—『小倉百人一首』成立の舞台裏—
- ② 初め的一步 (後)
—『小倉百人一首』と御子左家—
- ③ 読み継がれる『小倉百人一首』へ

おもしろすぎる『平家物語』

映画やドラマでも有名な『平家物語』のオンデマンド講座をお送りします。ご自宅に居ながら『平家物語』をお楽しみください。古典文法の知識などは特に必要ありません。なお、対面講座とは内容が異なります。

- ① 初め的一步 (前・後)
—今、味わい直す「巻第一 祇園精舎」—
- ② 武者の世の到来 (前・後)
- ③ 平家一門と宮廷 (前・後)

受講までの3ステップ

1
お申込

実践女子大学生涯学習センター HPからお申込。
(初めての方は実践女子大学生涯学習センター HPでマイページ登録をしてお申込手続きをしてください。)



2
お支払い

払込票 (圧着ハガキ式)をお送りします。期限内にコンビニエンスストアでお支払いください。

3
受講スタート!

当センターにて受講料のお支払いが確認できた方には、順次、講座視聴に必要なURLや講座資料をご登録のメールアドレス宛にお送りします。
(登録カード、受講証はありません。)

下田歌子と実践女子学園の歴史

2024年に125周年を迎えた実践女子学園は、どのように設立され、どのように発展してきたのか。また、本学はどのような学びを提供し、女性の社会的地位の向上にどう貢献してきたのか。創立者下田歌子の功績と本学の歴史をたどります。

- 第1回 文明開化と宮中出仕
- 第2回 欧米視察と本学の発足
- 第3回 女子教育の拡大と本学の発展
- 第4回 本学の教育と女性の労働



くぼ たかこ
久保 貴子
実践女子大学 准教授
下田歌子記念女性総合研究所 専任研究員
講座番号: 1171388
受講料: 8,800円 (全4本合計約350分)

下田歌子と実践女子学園の歴史

—大学の歩み—

この講座は、「下田歌子と実践女子学園の歴史」の第2部です。第1部では、創立者下田歌子の功績と実践女学校の歴史を見てきましたが、第2部は、1925(大正14)年設立の専門学校、および、戦後1949(昭和24)年に設立された大学・短大の歴史がテーマです。本学は、どのような歴史的な役割を果たしてきたのか、また、今、どのように変わろうとしているのか、様々なデータをもとに考えていきます。

- 第1回 女子大学構想と専門学校の設立
- 第2回 戦後教育改革と実践女子大学の発足
- 第3回 女性の大学進学率上昇と女子大学の改革



ひろい たつこ
広井 多鶴子
実践女子大学
人間社会学部 教授
講座番号: 1171389
受講料: 6,600円 (全3本各約90分)

※受講のご案内と注意事項をお読みの上、お申込ください。

※受講に必要な通信環境、パソコン・タブレット・スマートフォン等の機器はご自身でご用意下さい。また、受講にかかる通信料等は受講生ご自身にご負担いただきます。

資格・スキルアップ講座

*教材費は受講料に含まれます

No.	講座名	曜日	日程 / 他	申込締切	定員	本学在学学生			備考		
						本学在学学生	本学卒業生	一般			
1	色彩検定 3 級対策講座	金	動画視聴期間：5/1～6月試験日まで 試験日 6/28	4/24(金)	40名	オンデマンド	講座番号 1171396	1171397	1171398	検定料込	
							受講料	25,500	27,000	29,000	
2	ファイナンシャル・プランニング技能士 3 級対策講座	金	動画視聴期間：5/1～7月末日まで CBT 試験月 6月～7月	4/24(金)	30名	オンデマンド	講座番号 1171399	1171400	1171401	検定個人申込	
							受講料	18,000	20,000	22,500	
3	ファイナンシャル・プランニング技能士 2 級対策講座	火	動画視聴期間：9/1～2027年2月末日まで CBT 試験月 2027年1月～2月	8/25(火)	30名	オンデマンド	講座番号 1171402	1171403	1171404	検定個人申込	
							受講料	92,500	102,000	114,500	
4	TOEIC テスト対策講座 基本文法 + a コース	金	動画視聴期間：5/1～8月末日まで 試験日 8月	4/24(金)	1コース 各30名	オンデマンド	講座番号 1171405	1171406	1171407	検定個人申込	
	受講料						13,500	15,000	17,000		
5	TOEIC テスト対策講座 500 点コース						講座番号 1171408	1171409	1171410		
	受講料						20,500	22,500	25,500		
6	TOEIC テスト対策講座 650 点コース						講座番号 1171411	1171412	1171413		
	受講料	22,000	24,000	27,500							
7	TOEIC テスト対策講座 750 点コース	講座番号 1171414	1171415	1171416	受講料 24,500 27,000 31,000						
8	登録販売者対策講座	土	5/9・5/23・6/6・6/20・7/4・7/18 (9:00～12:35、100分×2コマ×6回) 試験日(各都道府県保健医療局HPでご確認ください)	4/24(金)	各40名	対面 日野	講座番号 1191417	1191418	1191419	検定個人申込	
9							受講料	17,000	18,500		20,500
						Zoom	講座番号 1171420	1171421	1171422		
							受講料	17,000	18,500	20,500	
10	宅地建物取引士対策講座	月	動画視聴期間：5/11～10/17まで 試験日 10/18	4/24(金)	40名	オンデマンド	講座番号 1171423	1171424		検定個人申込	
							受講料	69,000	74,500		
11	マナー・プロトコル検定対策講座	火	5/19・5/26・6/2・6/9・6/16・6/23・6/30・7/7 (17:00～18:30、90分×1コマ×8回) 試験日 7/14・予備日 7/21 ※受験級は講座内で選択	5/1(金)	各40名	対面 日野	講座番号 1191426	1191427	1191428	検定個人申込	
12		木	5/21・5/28・6/4・6/11・6/18・6/25・7/2・7/9 (17:00～18:30、90分×1コマ×8回) 試験日 7/16・予備日 7/23 ※受験級は講座内で選択				講座番号 1181429	1181430	1181431		
							受講料	21,500	24,000	26,500	
						対面 渋谷	講座番号 1181429	1181430	1181431		
							受講料	21,500	24,000	26,500	
13	公務員試験対策講座【教養コース】	土	5/16・5/23・6/6・6/13・6/20・6/27・7/4・7/11・7/18・ 8/1・8/8・8/22・8/29・9/5・9/12・9/19・10/3・10/10・ 10/17・10/24・10/31・11/14・11/21・11/28・12/5・12/12・ 12/19・1/9・1/16・1/23・2/6・2/13 (13:15～16:30、90分×2コマ×23回、長期休業期間 9:00～ 16:30、90分×4コマ×9回、合計 82 コマ)	5/1(金)	60名	Zoom	講座番号 1171432	1171433	1171434		
							受講料	148,500	165,000	187,000	
14	日商簿記 3 級対策講座	月	動画視聴期間：5/18～7月末日まで CBT 試験月 7～8月	5/11(月)	40名	オンデマンド	講座番号 1171435	1171436	1171437	検定個人申込	
							受講料	21,500	24,000	27,000	
15	日商簿記 2 級対策講座	月	動画視聴期間：9/7～2027年1月末日まで CBT 試験月 2027年1～2月	8/31(月)	40名	オンデマンド	講座番号 1171438	1171439	1171440	検定個人申込	
							受講料	41,500	46,500	52,500	
16	IT パスポート試験対策講座	土	6/13・6/27・7/4・7/11・7/18・8/1 (11:00～12:30、90分×1コマ×5回、6/13はオンボーディング、 8/1の直前まどめのみ 10:00～13:00) 試験日 8月下旬	5/29(金)	30名	Zoom	講座番号 1171441	1171442	1171443	検定個人申込	
							受講料	47,500	52,000	58,500	
17	MOS 対策講座	Word	8/24・8/25・8/26 (9:00～16:30、1日390分×3回) CBT 試験日 9/6 頃	8/3(月)	1科目 各60名	Zoom	講座番号 1171444	1171445	1171446	検定料込	
		受講料	39,500				46,000	50,500			
18		Excel	8/27・8/28・8/31 (9:00～16:30、1日390分×3回) CBT 試験日 9/6 頃				講座番号 1171447	1171448	1171449		
		受講料	39,500				46,000	50,500			
19		PowerPoint	9/1・9/2・9/3 (9:00～16:30、1日390分×3回) CBT 試験日 9/6 頃				講座番号 1171450	1171451	1171452		
		受講料	39,500				46,000	50,500			
20		2 科目セット Word & Excel	8/24・8/25・8/26・8/27・8/28・8/31 (9:00～16:30、1日390分×6回) CBT 試験日 9/6 頃 (Word, Excel)				講座番号 1171453	1171454	1171455		
	受講料	70,500	82,500	90,000							
21	2 科目セット Word & PowerPoint	8/24・8/25・8/26・9/1・9/2・9/3 (9:00～16:30、1日390分×9回) CBT 試験日 9/6 頃 (Word, PPT)	講座番号 1171456	1171457	1171458						
	受講料	70,500	82,500	90,000							
22	2 科目セット Excel & PowerPoint	8/27・8/28・8/31・9/1・9/2・9/3 (9:00～16:30、1日390分×6回) CBT 試験日 9/6 頃 (Excel, PPT)	講座番号 1171459	1171460	1171461						
	受講料	70,500	82,500	90,000							
23	3 科目セット Word & Excel & PowerPoint	8/24・8/25・8/26・8/27・8/28・8/31・9/1・9/2・9/3 (9:00～16:30、1日390分×9回) CBT 試験日 9/6 頃 (Word, Excel, PPT)	講座番号 1171462	1171463	1171464						
	受講料	102,500	120,500	131,500							
24	Web クリエイター能力認定試験対策講座	月	9/7・9/8・9/9・9/10 (10:00～16:00、1日300分×4回) 試験日 9月下旬	8/24(月)	40名	Zoom	講座番号 1171465	1171466	1171467	検定個人申込	
							受講料	50,000	55,000	62,000	

※申込締切は上記日程の15:00です。 ※最少開講人数は全て10名です。 ※「受講のご案内と注意事項」をお読みの上、お申込ください。 ※社会状況によって対面講座をオンライン講座に切り替える場合があります。 ※受講に必要な通信環境、パソコン・タブレット・スマートフォン等の機器はご自身でご用意下さい。また、受講にかかる通信料等は受講生ご自身にご負担いただきます。

一般講座

1 登録制・登録料

当センターの講座を初めて申込まれる場合は、初期登録料3,300円(税込)が必要です。講座受講料と一緒に支払っていただきます。

※初期登録料は原則としてお返ししません。

※小中学生対象の講座については登録制ではありませんので、登録料は不要です。

2 登録カード

登録された方には、登録カードを発行します。

登録カード有効期限後、1年以内に開講される講座を受講する場合は、自動更新(無料)されます。

登録カード有効期限後、1年以上過ぎてから受講する場合は、再登録となり、1,650円(税込)が必要です。講座受講料と一緒に支払っていただきます。

※再登録料は、原則としてお返ししません。

登録カードを紛失した場合は再発行手数料550円(税込)が必要です。

※本学在生には、登録カードは発行していません。

3 登録の特典

1. 各種「講座関連情報のお知らせ」を送付します。
2. 実践女子大学の一部施設が利用できます。
受講期間内に限り、食堂、図書館を利用できます。
図書館の利用には別途、図書館利用証が必要です。
手続き等詳細はお問い合わせください。

4 受講料等

受講料は前納(1回払)です。

料金は各種ご案内、当センターホームページでご確認ください。

受講料のお支払いがないことをもって申込取消(キャンセル)とはみなしません。
表示価格は税込金額です。

5 受講料優待割引・登録料免除

対象者には、受講料の優待割引があります。

優待割引を受けるためには、申込時に自己申告が必要です。

自己申告がない場合は適用できませんのでご注意ください。

表1

区分	登録料(税込)	優待割引	確認事項
一般(下記以外の方)	3,300円	割引なし	
本学在生*	免除	30%割引	学生証をご提示ください
実践女子学園教職員		20%割引	教職員証をご提示ください
本学在生保護者		10%割引	在生学籍番号をお知らせください
本学卒業生、本学卒業生保護者			卒業年度学科をお知らせください
退職教員(専任)			学科をお知らせください
退職職員(専任)		退職年度の所属部署をお知らせください	

※本学在生とは、実践女子大学・実践女子大学短期大学部・実践女子大学大学院及び実践女子学園中学校高等学校在生をいいます。

6 受講証

複数講座受講の場合も、当期の発行はお1人につき1枚です。

キャンパス内では受講証を常に身に付けてください。

受講証を校内で携帯していない場合、受講をお断りする場合がございます。

お忘れの際は必ず警備室にお声かけください。

紛失した場合は再発行しますので当センターまでお知らせください。

※本学在生には、受講証は発行していません。

7 講座申込方法

以下のいずれかの方法によりお申し込いただけます。

- ・実践女子大学生涯学習センターホームページからお申込
- ・所定の受講申込書に必要事項をご記入の上、FAXか郵送

※電話でのお申込は不可

※受付は先着順のため、原則として定員になり次第締め切ります(定員を拡大して受け入れる場合もあります)。また原則、最少開講人数は10名です。

8 支払方法

コンビニエンスストア支払

払込票(圧着式ハガキ)をお送りします(申込から1週間程度で到着)。

払込期限内にコンビニエンスストアでお支払いください。

クレジットカード支払

下記の方はクレジットカード支払いがご利用いただけます。

- ・一般講座をホームページからお申込で登録済の方
- ・特別講座をホームページからお申込の方
- ・オンデマンド講座をお申込の方
- ・資格・スキルアップ講座をお申込で登録済の方

9 自己都合による申込の取消し(キャンセル)

お申込後のキャンセルには受付日より表2のとおりキャンセル料が発生します。お申込後にキャンセルされる場合は、事務室受付時間帯(月曜日～金曜日9:00～17:00)に電話にてご連絡ください。ご連絡がなく開講日が過ぎた場合は、受講料を全額請求させていただきます。

〈受講料支払後のキャンセル〉

支払後のキャンセルは表2のキャンセル料と振込手数料を差引き、銀行振込にて返金します(返金口座に関する書類を送ります)。

ただし、キャンセル料が受講料を上回った場合には、返金しません。

〈受講料支払前のキャンセル〉

表2のキャンセル料を請求します。

別途払込票を送付しますのでコンビニエンスストアでお支払いください。

〈講座開講日以降のキャンセル〉

支払済みの受講料は返金しません。

テキスト、教材は買取りとなります。

支払済みの受講料を他の講座の受講料に振替えることはできません。

表2

キャンセル受付日	キャンセル料
開講日の8日前まで	1,000円
開講日の7日前から前日	2,000円
開講日以降	全額

※日数カウント：土日祝日を含む

10 中止について

最少開講人数に満たない場合や本学の都合により、やむを得ず講座を中止する場合があります。

講座が中止となった場合、開講1週間前を目安にお知らせします。その場合は、受講料及び登録料(該当の方のみ)を全額銀行振込にて返金します(振込手数料は大学負担)。

※感染症等社会状況による中止

国、自治体及び本学の方針により、開講直前や講座途中で対面講座を中止する場合があります。

※開講の決定、中止、変更等は随時ホームページを更新いたしますのでご確認ください。

※最少開講人数に満たなかった場合または社会状況による講座の中止、日程変更等は個別にご連絡申し上げます(開講決定の個別連絡はしません)。

11 休講・補講・代講

悪天候や講師の都合等やむを得ない事情により、講座を休講とする場合があります。

〈悪天候による全学休講〉

全学休講とする場合は、実践女子大学の決定に準じます。

大学ホームページでご確認ください。

※個別に連絡はしません。

〈講師都合による休講、補講、代講〉

講師の都合(病気・事故等)で休講の場合は、個別に連絡(電話またはメール等)をします。講師を変更して実施(代講)する場合があります。当センターホームページでもお知らせします。但し、補講に出席できない場合でも、受講料の返金はしません。

12 テキスト・教材・資料

指定されたテキストは、各自でご用意ください。

受講していない講座の資料の販売及びお渡しはできません。

欠席された講座日に配布資料がある場合は、次回お渡しします。

13 注意事項

1. 住所、氏名、電話番号、メールアドレス等に変更があった場合は、速やかに当センターまでお知らせください。
2. 講師や受講生の個人情報はお伝えできません。
3. 著作権は、実践女子大学生涯学習センターに帰属します。
4. プライバシー・肖像権や著作権を尊重して受講してください。
5. 講師や受講生の迷惑となる行為、講義の進行を妨げる行為があった場合は、受講資格の取消しや今後の受講をお断りする場合があります。また、取消しによる受講料の返金はしません。
6. 講座の録音・録画・写真撮影、教材の複製・二次利用等は固くお断りいたします。
7. 非常口や避難経路などは、あらかじめご確認ください。
また、災害発生時には職員の指示に従って行動してください。
8. 講義中は、携帯電話の電源をオフにするかマナーモードに設定の上、通話はご遠慮ください。
9. 貴重品は必ず手元に置き、各自で管理してください。
盗難、その他の事故については一切責任を負いかねます。
10. 大学構内での金銭の授受、物品販売、勧誘行為、署名活動は固くお断りします。
11. 大学構内は全面禁煙です。
12. 教室内での食事はご遠慮ください。
13. 自席以外の席取りはご遠慮ください。
14. 駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用いただくかコインパーキングをご利用ください。

オンデマンド講座

登録制ではありませんので、登録料は不要です。
オンデマンド講座を受講するには、メールアドレスが必要です。

14 講座申込方法

お申込は、当センターのホームページからのみ受け付けます。
「優待割引」についてはP.6 5をご覧ください。
「登録カード」「受講証」の適用及び発行はありません。

15 支払方法

P.6 8をご覧ください。

16 支払完了後

当センターにて受講料のお支払いが確認できた方に、オンデマンド講座視聴に必要なURL・パスワードを、配信開始日の9:00以降に登録のメールアドレス宛にお送りします。

配信期間開始日以降は順次お送りします。

※当センター休館日は対応できませんのでご了承ください。

17 テキスト・資料

指定されたテキストは各自でご用意ください。

講座により、資料がある場合は、視聴のためのURLと同時にメールに添付します。ダウンロードしてご利用ください。

18 オンデマンド講座に必要な機器・環境など

- ・ パソコン・タブレット・スマートフォンなどの端末
ネットワークの接続と、動画の再生ができる端末が必要です。画面が大きく操作のしやすいパソコンやタブレットでの受講をお勧めします。
- ・ インターネット環境（通信容量を気にせず、安定的に接続できる環境）
講座受講時の通信にかかる費用は、受講生にご負担いただきます。インターネットに接続し、通信環境の良いところで受講してください。容量不足による速度制限などにならないよう、事前に契約内容をご確認ください（固定回線に接続された有線、またはWi-Fiを推奨します）。

19 自己都合による申込の取消し（キャンセル）

P.6 9をご覧ください。

※URLお知らせ後のキャンセルは開講日以降のキャンセル受付と同様の取扱いとなります。

20 注意事項

- ・ 受講生ご自身のパソコン・タブレット・スマートフォン等機器やインターネット環境の不具合・障害等による講座受講上のトラブルは、当センターは一切の責任を負いかねます。受講料の返金もありません。
- ・ 講座の録音・録画・写真撮影、教材の複製・二次利用等は固くお断りします。
- ・ 講座の視聴URL、PW、資料等は、申込者ご本人にのみ付与されます。これらを第三者と共有することは固くお断りします。
- ・ 受信容量の大きいパソコンメールアドレス等でお申込みください。

P.6 13 1～6も併せてご覧ください。

特別講座

登録制ではありませんので、登録料は不要です。

21 講座申込方法

以下のいずれかの方法によりお申しいただけます。

- ・ 実践女子大学生涯学習センターホームページからお申込
- ・ 所定の受講申込書に必要事項をご記入の上、FAXか郵送

※電話でのお申込は不可

「優待割引」はありません。

「登録カード」「受講証」の適用及び発行はありません。

22 支払方法

P.6 8をご覧ください。

23 「自己都合による申込の取消し（キャンセル）」「中止について」 「休講・補講・代講」「テキスト・教材・資料」「注意事項」

P.6 9～13をご覧ください。

資格・スキルアップ講座

24 「登録制・登録料」「登録カード」「登録の特典」「受講料等」

P.6 1～4をご覧ください。

25 受講料優待割引・登録料免除

表3

区分	登録料	登録カード発行	受講料	受講証の発行
一般(下記以外の方)	3,300円	あり	一般価格	あり
本学在学学生 ^{※1}	免除	なし	本学在学学生価格	なし
本学卒業生		あり	本学卒業生価格	あり
本学関係者 ^{※2}			一般価格	

※1 本学在学学生とは、実践女子大学・実践女子大学短期大学部・実践女子大学大学院および実践女子学園中学校高等学校在学学生をいいます。

※2 本学関係者とは、実践女子学園教職員・本学在学学生保護者・本学卒業生保護者・退職教職員（専任）・退職職員（専任）をいいます。

26 「受講証」「講座申込方法」「支払方法」

P.6 6～8をご覧ください。

27 テキスト・資料

対面講座…初回開講日にお渡しします。

オンライン講座…講座開講日3日前を目安に登録の住所宛に送付します。

28 「自己都合による申込の取消し（キャンセル）」「中止について」

P.6 9 10をご覧ください。

※テキスト発送後のキャンセルは開講日以降のキャンセル受付と同様の取扱いとなります。
また、一部講座については、テキストの返却やテキスト発送料を請求する場合があります。

29 注意事項

- ・ 対面講座を受講の場合はP.6 11 13をご覧ください。
- ・ オンライン講座を受講の場合はP.6 13 1～6、P.7 18 20をご覧ください。
- ・ 社会状況等により、対面で実施する講座がオンライン講座へ切り替わる場合がありますのでご了承ください。

その他

受講に関するお知らせ

各講座のご案内に申込期限の記載がない場合は、下記を目安にお申込ください。

- ・ コンビニ支払い（ホームページ・FAX・郵送申込）
開講日3週間前まで
- ・ クレジットカード決済（ホームページからのお申込のみ）
開講日の2営業日前まで

講座の受講は、受講料のご入金をもって可能となります。

期日までにご入金を確認できない場合は講座を受講いただけませんので、あらかじめご了承ください。

登録カード・受講証のお渡しについて

〈渋谷キャンパス〉〈日野キャンパス〉

- ・ 初回日は警備室にお声かけの上、場所（教室）をお尋ねください。
受講証は教室でお渡しします。
- ・ 2回目以降は警備室に受講証を提示してご入校ください。

〈渋谷ヒカリエ〉

- ・ 直接、教室へお越しください。

※本内容は予告なく変更することがあります。

特別講座 初期登録料不要 渋谷(キャンパス・ヒカリエ)



醸造食品を健康維持に役立てるには

醸造食品は高齢社会において健康寿命を延ばす効果があるのでしょうか。腸内環境を整える効果は本当にあるのでしょうか。さらに、朝昼晩の食事では何をどう食べれば効果的なのでしょうか。毎日の食事に醸造食品を上手に取り入れて健康を維持しましょう。

健康を考えたシニアのための食品衛生と食生活

過去・現在・未来の視点で食品衛生に係る話題をご紹介します。一緒に食品衛生を考えてみませんか？講座では最近の食中毒事例を紹介しながら、シニア世代が注意すべき食品衛生上のリスクやアンチエイジングにつながる健康管理のあり方、そして健全な食生活のあり方などもお考えいただく場にも考えております。

台湾の廃墟で幽霊に会う

一佐藤春夫「女読扇綺譚」を読む

屋台グルメと「親日」で今では人気の海外旅行先となっている台湾ですが、そこには複雑な歴史があります。日本植民地時代の1920年に台湾を旅した佐藤春夫は、南部の町・台南を舞台に「女読扇綺譚(じょよいせんぎだん)」を書きました。廃墟に響く女の声、その謎を、日台の若い青年が追いかけます。熱帯の古い港町、旧家まつわる怪奇な伝説から始まり、夢と現実が交錯する社会派ミステリーの傑作を読む企画。幽霊屋敷のモデルも紹介します。一緒に100年前の台湾を旅しましょう。

※資料はプリントを用意しますが、予習用には河野龍也編「佐藤春夫台湾小説集 女読扇綺譚」(公文書館) (参考価格1,100円)をおすすめします。

講座番号: 1281364
日 程: 3/7(土)
(10:30~12:00)
定 員: 30名(最少開講人数:10名)
受講料: 2,200円
教 材: プリント 持ち物: 筆記用具

あきた おさむ
秋田 修
実践女子大学
名誉教授

講座番号: 1281368
日 程: 3/7(土)
(13:30~15:00)
定 員: 30名(最少開講人数:10名)
受講料: 2,200円
教 材: プリント 持ち物: 筆記用具

おおみち きみひで
大道 公秀
実践女子大学
生活科学部
食生活科学科
准教授

講座番号: 1281365
日 程: 3/14(土)
(10:30~12:00)
定 員: 30名(最少開講人数:10名)
受講料: 2,200円
教 材: プリント 持ち物: 筆記用具

こうの たつや
河野 龍也
東京大学文学部
准教授
実践女子大学
客員研究員

不動産の基本リテラシーを学ぼう！(入門編)

皆さんは賃貸住宅なり持ち家なり、不動産に住まわれていますが、その不動産を取り巻く様々な制度や経済的な環境についてどのくらいご存じでしょうか？例えば、持ち家の方は自宅の評価額はどのくらいでしょうか？それは不動産会社に聞かなくても自分で調べられます。本講座は知っているようでよく知らない不動産の「いろは」について解説します。

不動産の基礎を学ぼう

前回の講座では不動産のいろはについて解説しましたが、今回は登記簿の見方や不動産に関する法律上の制限などについて解説します。登記簿は不動産の売買で重要な書類ですが、その見方は専門家以外の方はあまり知らないと思います。また、不動産に関する法律上の制限は不動産の価値に大きく影響するので、不動産の売買において知っておくと良いです。

疲れているのにうまく休めていない方へ「心の余白のつくり方」

メンタルヘルス不調による休職者が増える中、厚生労働省は「休み方マニュアル」を作成して事業所に周知するなどしていますが、実は「きちんと休む」のはとても難しいことなのです。「休んでいても仕事のことを頭から離れない」のでは、疲れも取れません。この講座では、うまく休めるようになるためのちょっとしたコツをお伝えします。人生100年時代、長くイキイキ働くためにも「上手な休み方」を学びましょう。

講座番号: 1281370
日 程: 3/14(土)
(13:30~15:00)
定 員: 30名(最少開講人数:10名)
受講料: 2,200円
教 材: プリント 持ち物: 筆記用具

かどまの のぶてる
角本 伸晃
実践女子大学
人間社会学部
ビジネス社会学科
教授

講座番号: 1181392
日 程: 6/20(土)
(10:30~12:00)
定 員: 30名(最少開講人数:10名)
受講料: 2,200円
教 材: プリント 持ち物: 筆記用具

かどまの のぶてる
角本 伸晃
実践女子大学
人間社会学部
ビジネス社会学科
教授

講座番号: 1181393
日 程: 6/25(木)
(18:00~19:40)
定 員: 30名(最少開講人数:10名)
受講料: 2,200円
教 材: プリント 持ち物: 筆記用具

くどう りんこ
工藤 倫子
1級キャリア
コンサルティング
技能士

日本観光の特長とインバウンド旅客への対応について

観光を目的とした訪日外国人旅客数が毎年のように史上最高を更新しています。世界に対し日本の魅力が正しく伝わり、国際的な交流が進展することは大変喜ばしいことです。一方で、急激な訪日外国人旅客数の増加がもたらす負の影響も見過ごすことが出来ない課題となっています。観光産業のもたらす正と負の影響について、皆さんと一緒に考えていきたいと思います。

お酒と健康との関係

～日本酒の種類と飲み方～

日本酒造りがユネスコ無形文化遺産に登録されました。様々なタイプの日本酒(清酒)が市場に出ています。基本的な清酒の製造法と多様な清酒のそれぞれの製造法の違いや酒質の特徴を飲み方も含めてわかりやすく解説します。お酒を楽しむためには健康にも配慮しなければなりません。飲酒は健康リスクがあるとされています。健康を害さないお酒の飲み方についても紹介します。

和泉式部の人生を垣間見る

「恋多き情熱の歌人」として知られている和泉式部は、『源氏物語』の作者紫式部とはほぼ同時代に生きた人物です。生没年不詳。わずかに幼名は「御許丸(おもとまる)」と言われたとする伝承がありますが、本名はわかりません。そのような謎に満ちた和泉式部ですが、残された歌や日記(自作ではないとする説もあります)から、ある程度、その人生の軌跡を知ることが出来ます。その生涯はまさにドラマチック!!そして、珠玉の和歌や傑作『和泉式部日記』を読み味わうことで、恋多き女性というレタールの裏に、孤独で傷つきやすい心のひだを感じ取れるかもしれませぬ。この講座の最後には、千年の時空を超えて、和泉式部のことがきっと身近な隣人になることでしょう。

講座番号: 1181394
日 程: 6/27(土)
(10:30~12:00)
定 員: 30名(最少開講人数:10名)
受講料: 2,200円
教 材: プリント 持ち物: 筆記用具

こばやし ましむ
小林 義己
5K-LAB 代表

講座番号: 1181391
日 程: 7/4(土)
(10:30~12:00)
定 員: 30名(最少開講人数:10名)
受講料: 2,200円
教 材: プリント 持ち物: 筆記用具

あきた おさむ
秋田 修
実践女子大学
名誉教授

講座番号: 1181395
日 程: 9/5(土)
(13:00~14:30)
定 員: 50名(最少開講人数:10名)
受講料: 2,200円
教 材: プリント 持ち物: 筆記用具

くほ たかこ
久保 貴子
実践女子大学 准教授
下田歌子記念女性総合
研究所 専任研究員

履修証明プログラム 渋谷

●実践キャリアアッププログラム(J-CUP)

2026年度第6期生募集!
渋谷キャンパスにて開講!

履修証明プログラムとは社会人を対象とした特別な課程です。大学の教育・研究資源を活かし一定の教育計画のもとに編成された体系的な知識・技能の修得を目的とした学習プログラムで、修了者には学校教育法に基づく履修証明書を交付します。大学の学位に比べ、短期間で修得することが可能です。

専門講座 日野・Zoom

●栄養士ブラッシュアップコース

Zoom視聴可能!
9月受講スタート予定!

食や栄養に関わる専門職で働く方を対象に、最新の情報を身につけ、職場や地域の中で、専門職として積極的に社会に貢献できる人材を育成します。資格や技術のブラッシュアップ、管理栄養士を目指す方にもおすすめです。

リカレント授業 渋谷・日野

リカレント授業とは、大学の正課授業の一部を開放し、学生と共に学ぶプログラムです。幅広い教養を身に付けたい方、専門領域の学問を学びたい方を募集いたします。

リカレント授業は聴講形式で、定期試験、成績評価、単位認定はありませんが、大学の授業にそのまま参加していただけます。

- 応募方法等申込については生涯学習センターホームページをご覧ください。
- 2026年度への受講可能科目等の詳細は3月中旬から下旬に公開予定です。
- 高等学校卒業以上の資格を有する女性に限ります。

お問い合わせ先 Extension Center Office

実践女子大学 生涯学習センター

〒191-8510 東京都日野市大坂上4-1-1 TEL:042-589-1212 FAX:042-589-1211
URL: https://www.syogai.jissen.ac.jp/

受付時間: 月曜日～金曜日 9:00～17:00(土・日・祝日 休み)

※大学の行事等でお休みする場合がございます。

