

NAGOYA AOI UNIVERSITY OPEN COLLEGE

名古屋葵大学オープンカレッジ

2025年度前期
<2025年4月～10月>

資格・検定対策講座

秘書技能検定2級講座 / メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅲ種 対策講座
サービス接客検定 2級講座 / ファイナンシャル・プランナー3級対策講座
宅建士試験対策講座 / 医薬品 登録販売者 試験対策講座 / 日商プログラミング検定対策講座
医療事務講座 / 調剤薬局事務講座 / WEBクリエイター能力認定試験対策講座 (WEBライブ)
ダイエットコーディネーター認定講座 / 薬膳コンサルタント認定講座
サプリメント管理士認定講座

キャリア・アップ講座

公務員 (教養試験) 対策基礎講座 / 就職試験対策講座

パソコン講座

MOS試験 (Excel2016) 対策講座 / MOS試験 (Word2016) 対策講座

語学講座

TOEIC初級講座 / TOEIC中級講座 / ネイティブ講師と学ぶ! 英会話 (中級) ~日常会話編~

教養講座

手話でコミュニケーション 初級~基礎 / 手話でコミュニケーション 中級~上級
遺言書と終活プランで成功する方法-子供や親族を後見人にする方法-

スポーツ講座

女性体操教室「健康体操」 / 女性体操教室「ピラティスで美しく」
女性体操教室「はつらつ健康体操」 / 女性体操教室「健康的に美しくなるヨガ」
健康体操教室「今日から始められる一生涯動ける身体づくりの運動」
【入門コース】基礎からはじめるフラダンス
【初級コース】経験者のためのステップアップ・フラダンス
ゆったりゆるヨガ / 『こころ』と『からだ』の健康ヨガ~活力ある毎日を~

Eラーニング講座

MOS (Word2019・Excel2019・PPT2019) & ITパスポート講座 / MOS (Word2019) 試験対策講座
MOS (Excel2019) 試験対策講座 / MOS (PowerPoint2019) 試験対策講座
ITパスポート試験対策講座 / IT・DXリテラシースキルアップ講座 (サブスクリプション型)

名古屋葵大学オープンカレッジ事務室

〒467-8610 名古屋市瑞穂区汐路町3-40
052-852-9400 (平日9:00~17:00) opencoll@nagoya-wu.ac.jp

- 2025年4月名古屋女子大学より校名変更 -

名古屋葵大学オープンカレッジについて

必ずお読みください

オープンカレッジ事務室では、生涯学習の機会として「社会に出てからもスキルアップしたい」「自分の世界を広げたい」という学習意欲に応えるために、様々な分野の学びを提供しています。受講に際しての注意事項等は名古屋葵大学オープンカレッジHPをご参照ください。

●申し込み方法

①メールによる申し込み

- ①氏名 ②フリガナ ③性別 ④生年月日
- ⑤職業（在學生は学籍番号、卒業生はその旨記載） ⑥住所
- ⑦電話番号 ⑧申込講座名
- ⑨2017年4月～2020年3月、2023年9月～2025年3月までの本学オープンカレッジの受講歴の有無を下記へご送付ください。
- <送付先> opencoll@nagoya-aoi.ac.jp

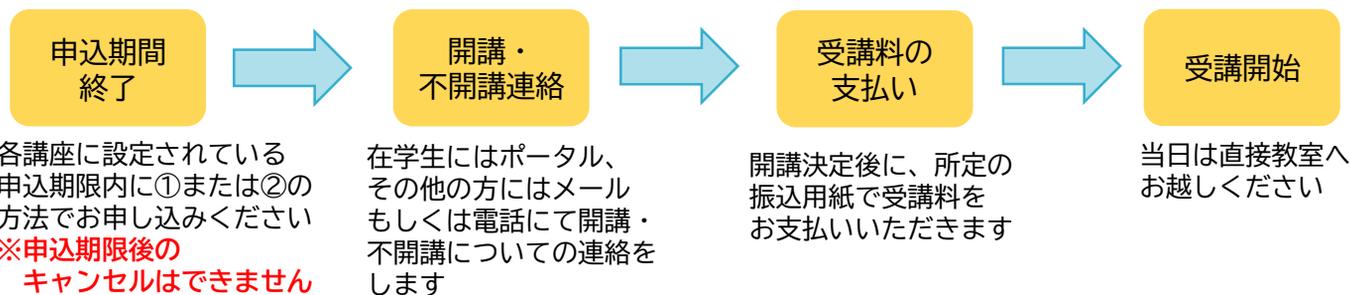


こちらのQRコードからも申し込みができます

②FAX・郵送による申し込み

- 「2025年度前期オープンカレッジ講座受講申込書」に必要事項記入の上、下記へご送付ください。
- <送付先>
 - FAX 052-852-9769
 - 郵送 〒467-8610 名古屋市瑞穂区汐路町3-40 名古屋葵大学オープンカレッジ事務室行

●受講の流れ



●注意事項

- 申込期限終了後のキャンセルはできません。都合が悪くなった場合は、必ず期限内にご連絡ください。
- 一旦納入された受講料は、大学の事情による場合以外、**原則返金できません**ので、ご留意の上お申し込みください。
- 本学のオープンカレッジは会員制です。登録料および割引制度については下記をご参照ください。
登録料：本学オープンカレッジを初めて受講される方・最後の受講から3年以上経過された方…3,000円
★2017年4月～2020年3月、2023年9月～2025年3月の期間に受講された方、在學生、本学園（大学院・大学・短大・高校・中学・幼稚園）卒業生、高校生以下の方は不要です。
割引制度：在學生、本学園卒業生は「在學生割引」の受講料が適用されます。
- 駐車場は使用できません。**公共交通機関、自転車、バイクをご利用ください。（駐輪場地図は裏面）
- 受講期間中は受講証をご提示の上、図書館（館内閲覧のみ）、売店、食堂などが利用できます。それぞれの施設ごとに使用規定があり、期間や時間帯によっては利用できない施設もあります。

●個人情報の取り扱いについて

メールおよび受講申込書を通して得た個人情報については適正に管理し、オープンカレッジ講座運営以外の用途では使用しません。

250001 資格をとるならまずこれ！ 秘書技能検定 2級講座

マナー系の資格の中で、最も代表的な資格が秘書検定です。ビジネス上の一般知識はもちろん、実務的な技能も習得できます。あらゆる業界で求められるマナーの基本を学びますので、オフィシャルに認められた資格として履歴書にも是非書き入れたい資格の一つです。常識的なマナー、敬語や接客応対、電話応対、情報の管理、ビジネス文書など、すぐに役立つ内容が満載されています。

- ①4/25(金) オリエンテーション (受験について)
過去問題にチャレンジ→傾向を知り、対策をたてる
- ②4/29(火) 秘書の資質① 求められる能力、組織の中の秘書
- ③5/ 9(金) 秘書の資質② 上司と秘書の機能の違い、ラインとスタッフ、職務知識
- ④5/13(火) マナー・接遇① 人間関係論、敬語、接遇用語
- ⑤5/16(金) マナー・接遇② 言葉遣い、電話応対、報告と説明
- ⑥5/20(火) マナー・接遇③ クレーム処理、忠告の受け方・仕方
- ⑦5/23(金) マナー・接遇④ ビジネスマナー、慶弔時・贈答のマナー
- ⑧5/27(火) 技能 会議、グラフ、ビジネス文書①
- ⑨5/30(金) ビジネス文書②、郵便知識、ファイリング、オフィス機器の使い方、スケジュール管理
- ⑩6/ 3(火) 直前模試試験

- 申込期限：4/11(金) ●定員30名 (最少開講人数15名) ●時間18:00~19:30 ●場所：本館208
- 受講料：13,000円 ★在学生割引 10,000円
- 教材費：秘書検定2級集中講義 (1,540円)、秘書検定2級実問題 (1,650円) 合計3,190円 ※受講料とは別に必要です。講座初日に教室で代引きにて販売します。
- 講師：畠山企画講師 ●試験：2025/6/22(日)※学外会場 ◎検定料5,200円 (別途)
- ★欠席者には追加課題、不合格者にも追加課題及び過去問を配布します。実務技能検定協会の元面接担当がいるため、講座を総合的に監修します！

250002 メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅲ種 対策講座

仕事や職業生活に強い不安や悩み、ストレスを抱える人は増加傾向にあり、心の不調による休職や離職が増加しています。働く人たちがその持てる能力を發揮し、仕事や職場で活躍するためには、心の健康管理(メンタルヘルス・マネジメント)への取り組みが一層重要になってきました。また、学生生活においても、普段の人間関係等でストレスを感じる事が多い現代社会ですので、メンタルヘルス・マネジメントを身に付ける事のメリットは大きいと言えるでしょう。

- ① 4/18(金) メンタルヘルスケアの意義①
- ② 4/25(金) メンタルヘルスケアの意義②
- ③ 5/ 9(金) ストレスおよびメンタルヘルスに関する基礎知識①
- ④ 5/16(金) ストレスおよびメンタルヘルスに関する基礎知識②
- ⑤ 5/23(金) セルフケアの重要性①
- ⑥ 5/30(金) セルフケアの重要性②
- ⑦ 6/13(金) ストレスへの気づき方①
- ⑧ 6/20(金) ストレスへの気づき方②
- ⑨ 6/27(金) ストレスの対処、軽減の方法①
- ⑩ 7/ 4(金) ストレスの対処、軽減の方法②
- ⑪ 7/18(金) ストレスの対処、軽減の方法③
- ⑫ 9/19(金) ストレスの対処、軽減の方法④
- ⑬ 9/26(金) 社内外資源の活用①
- ⑭10/10(金) 社内外資源の活用②

- 申込期限：4/4(金) ●定員20名 (最少開講人数10名) ●時間18:00~19:30 ●場所：本館209
- 受講料：35,000円 ★在学生割引 28,000円
- 教材費：メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅲ種 公式テキスト (2,200円)、メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅲ種過去問題集 (2,090円) 合計4,290円 ※受講料とは別に必要です。講座初日に教室で代引きにて販売します。
- 講師：ヒューマンアカデミー 日向美穂講師 ●試験：11月中旬予定※学外会場 ◎検定料5,280円 (別途)
- ★講師は未来キャリア(株)代表取締役で、昨年度は大学講義・企業研修・行政関連セミナー等を年間300程登壇した実績のある講師です。欠席者には授業時間の前後で個別フォローを行います。

250003 **トラベル・エアライン・ホテル・ファッションなどの業界を志望するなら サービス接客検定 2級講座**

接客の基本を学ぶこの資格は、接客の多い業務はもちろんのこと、一般的な職種の中でもとても有効なスキルをしっかりと身に付けることができます。主に金融・鉄道・運輸・ホテル・病院などの他、エアライン・トラベル・ファッション・医療スタッフなどの業界を希望される方も多く学ばれています。サービス業務における心構え、対人心理の理解、応対の技術、会話、態度、振る舞いなどサービスに対する考え方や行動の型などを修得。実践的な知識が身に付きますので、就職活動においても大変有利な内容です。

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| ①5/ 8(木) オリエンテーション (受験について) | ⑤5/22(木) 対人技能/接客知識 |
| サービススタッフの資質/必要とされる要件、従業要件 | ⑥5/26(月) 対人技能/話し方、服装 |
| ②5/12(月) 専門知識/サービス知識 | ⑦5/29(木) 実務技能/問題処理、環境整備、金品管理 |
| ③5/15(木) 専門知識/従業知識 | ⑧6/ 2(月) 実務技能/社交業務、一般知識/時事問題 |
| ④5/19(月) 対人技能/人間関係 | ⑨6/ 5(木) 過去問題 |
| | ⑩6/ 9(月) 直前模試試験 |

- 申込期限：4/24(木) ●定員20名 (最少開講人数10名) ●時間18：00～19：30 ●場所：本館208
- 受講料：20,000円 ★在学生割引 15,000円
- 教材費：サービス接客検定2級公式テキスト (1,430円)、サービス接客検定実問題集1-2級 (1,870円) 合計3,300円
※受講料とは別に必要です。講座初日に教室で代引きにて販売します。
- 講師：島山企画講師 ●試験：2025/6/15(日)※学外会場 ◎検定料5,200円 (別途)
- ★欠席者には追加課題、不合格者にも追加課題及び過去問を配布します。講座は社内の元サービス接客検定協会理事が総合的に監修。サービス接客検定ほか、秘書検定・マナー系講座を多数担当する講師がわかりやすく丁寧に指導します！

250004 **ファイナンシャル・プランナー3級対策講座**

話題の「NISA」もわかる！ファイナンシャル・プランナーは、貯蓄、税金、保険、投資対策など、人生のマネープランを設計する「お金の専門家」です。資格を持っていると、金融・保険業界、不動産会社、会計事務所などへの就職が有利になります。基礎から問題演習までしっかり取り組みますので、初めての方も安心して受講していただけます。試験は、「日本FP協会」と「きんざい」の2団体が実施していますが、本講座は日本FP協会が実施する「資産設計提案業務」対象講座です。

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| ①5/24(土) ライフプランニングと資金計画①②・リスク管理① | ⑥7/ 5(土) 不動産②③④ |
| ②5/31(土) リスク管理②③④ | ⑦7/19(土) 相続・事業承継①②③ |
| ③6/14(土) 金融資産運用①②③ | ⑧7/26(土) 相続・事業承継④・実技対策演習①② |
| ④6/21(土) 金融資産運用④・タックスプランニング①② | ⑨8/ 2(土) 実技対策演習③④・直前演習① |
| ⑤6/28(土) タックスプランニング③④・不動産① | ⑩8/23(土) 直前演習②③④ |

- 申込期限：5/9(金) ●定員36名 (最少開講人数18名) ●時間9：30～15：00 ●場所：本館202
- 受講料：27,500円 ★在学生割引 22,000円
- 教材費：みんなが欲しかった！FPの教科書3級 (1,650円)、みんなが欲しかった！FPの問題集3級 (1,650円)、本試験をあてるTAC直前予想模試FP技能士3級 (1,870円) 合計5,000円 (端数切捨)
※受講料とは別に必要です。講座初日に教室で代引きにて販売します。
- 講師：PSES公務員試験セミナー講師 ●試験：CBT試験 (随時)※学外会場 ◎検定料8,000円 (別途)
- ★受講終了後もメール、LINEにて個別質問・相談を受け付けます。

250005 **宅建士試験対策講座**

「宅地建物取引士」は、毎年約20万人が受験する人気の国家資格です。取得していると、不動産・損害保険・銀行・建設業界等で活躍できます。

本講座では、半年後の本試験に向けて、合格するために必要な法律知識のキーポイントをおさえながら、過去問演習を中心とした実践的な講義を行います。短期集中で、合格に向けての確実な得点力を身につけることができますので、法律の勉強が初めての方も、これまで挑戦して良い結果が得られなかった方も、効率よく試験問題を攻略できます。

- | | |
|---------------------|--------------------------------|
| ①5/24(土) 宅建業法① | ⑧ 7/26(土) 不動産登記・区分所有法・借地借家法・民法 |
| ②5/31(土) 宅建業法② | ⑨ 8/ 2(土) 民法① |
| ③6/14(土) 宅建業法③ | ⑩ 8/23(土) 民法② |
| ④6/21(土) 宅建業法④ | ⑪ 9/13(土) 民法③ |
| ⑤6/28(土) 法令上の制限① | ⑫ 9/20(土) 税②・その他 |
| ⑥7/ 5(土) 法令上の制限② | ⑬ 9/27(土) 模擬試験・解説講義① |
| ⑦7/19(土) 法令上の制限③・税① | ⑭10/11(土) 模擬試験・解説講義② 総まとめ |

- 申込期限：5/9(金) ●定員36名 (最少開講人数18名) ●時間9：30～15：00 ●場所：本館203
- 受講料：45,000円 ★在学生割引 39,000円
- 教材費：宅建士合格のトリセツ 基本テキスト (3,300円)、宅建士合格のトリセツ 厳選分野別過去問題集 (2,750円) 合計6,000円 (端数切捨) ※受講料とは別に必要です。講座初日に教室で代引きにて販売します。
- 講師：PSES公務員試験セミナー講師 ●試験：2025/10/19(日)※学外会場 ◎検定料8,200円 (別途)
- ★受講終了後もメール、LINEにて個別質問・相談を受け付けます。

250006 医薬品 登録販売者 試験対策講座

登録販売者とは、かぜ薬や鎮痛剤などの一般用医薬品(第二類・第三類に限る)の販売が行える専門資格です。薬剤師が不在でも、登録販売者がいれば一般用医薬品の9割以上を販売できるので、ドラッグストアやスーパー、コンビニなど、様々な業界から人気の資格です。本講座では、初学者の方にもわかりやすくイメージしやすい講義を展開し、試験合格のノウハウをお教えます！

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| ①5/31(土) 医薬品に共通する特性と基本的な知識 | ⑤7/ 5(土) 人体の働きと医薬品 |
| ②6/14(土) 医薬品に共通する特性と基本的な知識 | ⑥7/19(土) 薬事関係法規・制度 |
| ③6/21(土) 主な医薬品とその作用 | ⑦8/ 2(土) 医薬品の適正使用・安全対策 |
| ④6/28(土) 主な医薬品とその作用/人体の働きと医薬品 | ⑧8/23(土) 試験直前対策 |

- 申込期限：5/16(金) ●定員36名(最少開講人数18名) ●時間9：30～15：00 ●場所：本館204
- 受講料：27,500円 ★在学生割引 22,000円
- 教材費：らくらく完全攻略!登録販売者試験合格テキスト&問題集(2,090円)、超重要!登録販売者過去問題集(1,870円)、全国登録販売者試験過去問正解(2,200円) 合計6,000円(端数切捨)
- ※受講料とは別に必要です。講座初日に教室で代引きにて販売します。
- 講師：PSES公務員試験セミナー講師 ●試験：2025/9/3(水)予定 ※学外会場 ◎検定料15,000円(別途)
- ★受講終了後もメール、LINEにて個別質問・相談を受け付けます。

250007 日商プログラミング検定対策講座

近年は、様々なシーンにおいてデジタル化が進み、どの業界においてもIT知識が必要とされています。IT業界の市場規模は年々拡大、求人数は過去最高となっており、プログラミングの基礎知識があれば、職業選択の幅が広がり、採用にも有利にはたります!本講座は、プログラミング初心者のための講座です。ExcelのVBAを使って、プログラミングの仕組みや基礎を学び、「日商プログラミング検定」の合格を目指します。タイピングスキルの向上、自動でデータを抽出できる等、業務の効率化もアピールでき、自信を持って就職活動に臨めるようになります。

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| ①6/14(土) VBAプログラミングの開始 | ⑥8/ 2(土) シート |
| ②6/21(土) 変数とデータ型 | ⑦8/23(土) 主なExcel関数とVBA関数 |
| ③6/28(土) プログラムの構造(分岐) | ⑧9/13(土) 応用問題 |
| ④7/ 5(土) プログラムの構造(繰り返し) | ⑨9/20(土) 演習・総まとめ |
| ⑤7/19(土) 一次元配列 | |

- 申込期限：5/30(金) ●定員36名(最少開講人数18名) ●時間9：30～15：00 ●場所：南2号館201
- 受講料：32,000円 ★在学生割引 25,000円
- 教材費：日商プログラミング検定STANDARD VBA公式ガイドブック(1,700円) ※受講料とは別に必要です。講座初日に教室で代引きにて販売します。
- 講師：PSES公務員試験セミナー講師 ●試験：ネット試験(随時) ※学外会場 ◎検定料5,500円(別途)
- ★受講終了後もメール、LINEにて個別質問・相談を受け付けます。

250008 医療事務講座

「医療事務の現場」が絶対に必要としているスキルに焦点を当てた内容です。医療事務の現場に就職する事を念頭に、受付業務から会計業務まで、実務に則した内容です。医療機関特有のマナーなども学ぶことができますので、医療事務資格の入口としてオススメです。

- | |
|--------------------------------------------|
| ①6/14(土) ・医療事務の基礎、医療保険制度 ・受付・会計・請求 |
| ②6/21(土) ・基本診療料 ・投薬・注射 |
| ③6/28(土) ・点数表の読み方、医学管理等、在宅医療 ・処置・リハビリテーション |
| ④7/ 5(土) ・手術・麻酔 ・検査 |
| ⑤7/19(土) ・病理診断・画像診断 ・入院・請求事務関連 |

- 申込期限：5/30(金) ●定員30名(最少開講人数15名) ●時間10：00～17：00 ●場所：本館209
- 受講料：25,000円 ★在学生割引20,000円
- 教材費：医療事務講座テキスト一式(全3冊)(9,350円)
※受講料とは別に必要です。講座初日に教室で代引きにて販売します。
- 持ち物：蛍光ラインマーカー5色、電卓(メモリ付) ●講師：日本医療事務協会 小川明子講師
- 試験：2025/7/27(日)※学外会場 ◎検定料7,700円(別途)
- ★医療保険制度の基礎から学べるカリキュラムにて学習すること、また、一人一人の習熟度に合わせた指導をすることで、受講生全員の方に合格していただきたいと思います。講義を欠席された場合は、見逃し配信動画(他教室での授業内容)を視聴できます。不合格の場合、この配信動画は1年間視聴できます。

250009 調剤薬局事務講座

医薬分業でコンビニよりも薬局が多い時代となっており、現場では調剤薬局で請求事務ができる人材が求められています。この講座では保険・調剤の基礎から調剤用請求書の作成までを短期間でしっかり習得できるカリキュラムになっており、実務ですぐに役立つ知識を身につけることができます。

- ①8/23(土) 医療保険の概要、薬剤料の計算
- ②8/30(土) 薬剤の基礎知識、調剤技術料
- ③9/13(土) 薬学管理料、レセプト作成

●申込期限：8/8(金) ●定員30名（最少開講人数15名） ●時間10：00～17：00 ※8/23は10：00～13：00

●場所：本館209 ●受講料：20,000円 ★在学生割引15,000円

●教材費：調剤薬局事務講座テキスト一式（全4冊）（7,700円）

※受講料とは別に必要です。講座初日に教室で代引きにて販売します。

●持ち物：蛍光ラインマーカー5色、電卓（メモリ付） ●講師：日本医療事務協会 小川明子講師

●試験：2025/9/28(日)※学外会場 ◎検定料5,500円（別途）

★薬剤についての基礎から学べるカリキュラムにて学習すること、また一人一人の習熟度に合わせた指導をすることで、受講者全員の方に合格していただきたいと考えております。講義を欠席された場合は、見逃し配信動画（他教室での授業内容）を視聴できます。不合格の場合、この配信動画は1年間視聴できます。

250010 WEBクリエイター能力認定試験対策講座(WEBライブ)

Webクリエイター能力認定試験(HTML5対応版)は、HTML5の記述方式だけでなく、「ビジュアルデザイン」や「運営と管理」の知識が問われるなど、実運用に即した内容が出題される試験です。そのため、合格を目指して学習する過程で、実制作に必要なスキルの定着・理解に繋がります。また、検定を取得することで“実務スキルの対外的なアピール”として効果的です。Webクリエイター能力認定試験対策講座では、「重点的に学習すべきポイント」や「受験時のテクニック」についても紹介されているため、効率的に学習ができるのも魅力のひとつです。

検定は、正しい構造のマークアップ・レイアウトの知識や正確性のある操作スキルの証明として「Webクリエイター能力認定試験(スタンダードレベル)」の取得を目指します。

- ①9/ 8(月) オンボーディング、ガイダンス講義
第1章 Webサイト・制作の基礎知識
第2章 HTMLの基礎
第3章 CSSの基礎

- ③9/10(水) 公式問題集 模擬試験1
公式問題集 模擬試験2
- ④9/11(木) 公式問題集 模擬試験3
公式問題集 サンプル問題

- ②9/ 9(火) 基礎知識のインプット（公式テキスト使用）
第4章 各ページの作成
第5章 テーブルとそのスタイル
第6章 フォーム

●申込期限：8/28(木) ●定員30名（最少開講人数15名） ●時間10：00～16：00

●受講料：40,000円 ★在学生割引38,000円 ●教材費：Webクリエイター能力認定試験 HTML5対応 スタンダード公式テキスト（2,750円）、Webクリエイター能力認定試験（HTML5対応版）スタンダード問題集（2,145円）合計4,895円

※受講料に含まれます。テキストは自宅へ郵送されます。 ●講師：リンクアカデミー 一丸貴志講師

●試験：随時試験（3か月前に各試験会場で定員表示）※学外会場 ◎検定料6,100円（別途）

★自宅PCやスマートフォンにて受講してください。また、オンライン授業のレコーディング映像を9月末日まで繰り返し視聴ができます。

250011 ダイエットコーディネーター認定講座

健康づくりを総合的にサポートする「ダイエットコーディネーター」現代の食生活や慢性的な運動不足が、肥満や生活習慣病を招いています。生活習慣病予防のための内臓脂肪ダイエットを効果的に行えるよう、肥満のメカニズムを理解、食事・運動・サプリメントの活用法についてトータルに学習し、明日から使える実践的な知識を習得できます。

- ①5/17(土) ・メタボリックシンドロームと肥満
（メタボリックシンドロームとは？健診での数値の見方など）
・内臓脂肪ダイエットの実際
（エネルギー代謝、ダイエット計画の立案、食と運動のポイント）
・サプリメントの活用
（ダイエットをサポートするサプリメントについて、選び方や科学的根拠など）

●申込期限：5/7(水) ●定員24名（最少開講人数12名） ●時間9：30～15：00 ●場所：本館209

●受講料：9,000円 ★在学生割引 7,000円

●教材費：テキスト3冊、実用ガイド、問題集（21,500円）

※受講料とは別に必要です。講座初日に教室で代引きにて販売します。 ●講師：新生活普及協会認定講師

●試験：講座受講後に自宅で試験実施、答案用紙を提出し、合格で認定となります。詳細については講座内で説明します。

◎認定登録費用7,500円（別途）

★受講終了後もメール、LINEにて個別質問・相談を受け付けます。

250012 薬膳コンサルタント認定講座

「薬膳」と聞くと、漢方薬や特別な食材を使った料理のイメージが強いですが、本講座は、普段からよく口にしている食材を使った、「今すぐ始められる薬膳」が基本です。薬膳の基礎から、旬の食材、体質に合った食材や調理法等、実践的な内容まで学べます。料理が好きな方、自身や家族の健康が気になる方におすすめです！

- ①6/28(土) ・薬膳の基礎と漢方理論（薬膳の歴史、漢方に基づいた体の仕組み）
・体質診断と薬膳食材（体質を知る、食材の効能）
・薬膳の実践（季節、年齢、症状に応じた薬膳、薬膳の調理法）

- 申込期限：6/13(金) ●定員24名（最少開講人数12名） ●時間9：30～15：00 ●場所：本館210
- 受講料：9,000円 ★在学生割引 7,000円
- 教材費：テキスト3冊、薬膳・漢方 食材食べ合わせ手帖（23,500円）
※受講料とは別に必要です。講座初日に教室で代引きにて販売します。 ●講師：新生活普及協会認定講師
- 試験：講座受講後に自宅で試験実施、答案用紙を提出し、合格で認定となります。詳細については講座内で説明します。
◎認定登録費用7,500円（別途）
- ★受講終了後もメール、LINEにて個別質問・相談を受け付けます。

250013 サプリメント管理士認定講座

サプリメントの効果的な活用方法が学べます！「サプリメント管理士」は、栄養補助食品などの販売・紹介に関わるアドバイザーとして、一定の知識水準を保持していることを認定する資格です。サプリメントとは何か？という基本から、栄養・健康・美容についての幅広い知識を、3冊のテキストに沿って、はじめての方にもわかりやすく解説していきます。健康食品・美容業界などで活躍できる資格です。

- ①8/ 2(土) ・サプリメントとは？（栄養素や消化吸収、サプリメントの総論）
・健康とサプリメント（タイプ別効果的利用法、体質や症状ごとの具体的利用例）
・美容とサプリメント（美容の基礎、お手入れ方法、サプリメントの活用法）

- 申込期限：7/18(金) ●定員24名（最少開講人数12名） ●時間9：30～15：00 ●場所：本館209
- 受講料：9,000円 ★在学生割引 7,000円
- 教材費：テキスト3冊、関連法規集、問題集（21,500円）
※受講料とは別に必要です。講座初日に教室で代引きにて販売します。 ●講師：新生活普及協会認定講師
- 試験：講座受講後に自宅で試験実施、答案用紙を提出し、合格で認定となります。詳細については講座内で説明します。
◎認定登録費用7,500円（別途）
- ★受講終了後もメール、LINEにて個別質問・相談を受け付けます。

キャリア・アップ講座

250014 公務員(教養試験)対策基礎講座

公務員試験の教養科目(一般知能・一般知識)対策講座です。出題割合の高い「一般知能分野」を中心に基礎からわかりやすく解説していきますので、効率良く試験対策が実施できます。「一般知識分野」はオンデマンド受講となります(講座期間中の視聴が可能です)。県庁・市役所(一般職・管理栄養士・看護師・保健師・保育士等)、警察官、警察官事務等の採用試験に対応しています。後期には、一般知識分野も対面講義で実施、問題演習を中心とした応用講座を開講予定です。

- | | |
|----------------|---------------------|
| ①5/29(木) 数的推理① | ⑦7/10(木) 判断推理② |
| ②6/ 5(木) 数的推理② | ⑧7/17(木) 判断推理③ |
| ③6/12(木) 数的推理③ | ⑨8/18(月) 判断推理④・資料解釈 |
| ④6/19(木) 数的推理④ | ⑩8/20(水) 空間把握①・② |
| ⑤6/26(木) 数的推理⑤ | ⑪8/22(金) 文章理解①・② |
| ⑥7/ 3(木) 判断推理① | |

※科目の実施順が入れ替わる場合があります。

- 申込期限：5/15(木) ●定員48名（最少開講人数24名） ●時間18：00～19：30 ※8/18から9：30～12：40
- 場所：本館203 ●受講料：25,000円 ★在学生割引 20,000円
- 教材費：公務員試験対策テキスト（一般知能）（1,500円）、一般知識過去問特講（2,000円） 合計3,500円
※受講料とは別に必要です。講座初日に教室で代引きにて販売します。
- 講師：PSES公務員試験セミナー講師 ★受講終了後もメール、LINEにて個別質問・相談を受け付けます。

250015 就職の第一次試験突破！SPI・一般常識・時事・クレペリンを修得 就職試験対策講座

就職活動において最初の難関となるのがSPIやクレペリン、一般常識などの試験です。面接試験に進むためにも、自分の基礎学力・基礎知識をアピールするため、また社会人になった時にも必ず必要となるスキルです。基本的な学力を呼び起こし、様々な就職試験に対応できるようにステップアップを目指します。就職試験に関わる各種試験の問題例や解き方を解説しますので、本番の試験にも慌てることなく対応できます。

- ① 9/16(火) オリエンテーション 一般常識問題①、非言語問題①鶴亀算、速度算、通過算
- ② 9/18(木) 一般常識問題②、非言語問題②濃度算、植木算、年齢算
- ③ 9/25(木) 言語問題①漢字読み・書き取り、同意語・反意語
- ④ 9/30(火) 非言語問題③n進法、確率、虫食い算
- ⑤10/ 2(木) 非言語問題④順列・組み合わせ、ブラックボックス、推論
- ⑥10/ 7(火) 言語問題②四字熟語、ことわざ・慣用句、二語の関係
- ⑦10/ 9(木) 時事①基本用語、一般常識③
- ⑧10/14(火) 時事②最新時事、言語問題③クレペリン
- ⑨10/16(木) Webテスト系、玉手箱
- ⑩10/21(火) Webテスト系、玉手箱、CAB、GAB関連問題

●申込期限：9/2(火) ●定員20名（最少開講人数10名） ●時間18：00～19：30 ●場所：本館208

●受講料：20,000円 ★在学生割引 15,000円

●教材費：あつという間にまるわかり ドリル式 SPI問題集（1,830円）、オリジナルプリント（クレペリンなど）（1,000円） 合計2,830円 ※受講料とは別に必要です。講座初日に教室で代引きにて販売します。

●講師：畠山企画 畠山重則講師他 ★欠席者には追加課題でフォローします。25年以上にわたり、中部地区の大学・短大・専門学校にてキャリア教育や資格取得・公務員講座、社会人研修に携わってきた講師が講座を実施します。

パソコン講座

250016 MOS試験(Excel2016)対策講座

MOS(マイクロソフト オフィス スペシャリスト)とは、マイクロソフトオフィス製品のWordやExcelといったアプリケーションソフトを、一定以上のレベルで操作できることを証明する資格です。「Excelが使える」といった目に見えないスキルを客観的に証明でき、社会での認知度も非常に高い資格なので、就活時のアピールにも効果的です。

- ①6/14(土) ワークシートやブックの作成と管理、セルやセル範囲のデータの管理
- ②6/21(土) テーブルの作成、数式や関数を使用した演算の実行
- ③6/28(土) グラフやオブジェクトの作成、模擬演習

●申込期限：5/30(金) ●定員40名（最少開講人数20名） ●時間9：30～16：40 ●場所：中央館402

●受講料：15,000円 ★在学生割引 11,000円

●教材費：よくわかるマスター MOS Excel 2016対策テキスト&問題集（2,200円）

※受講料とは別に必要です。講座初日に教室で代引きにて販売します。●講師：PSES公務員試験セミナー講師

●試験：CBT試験（随時）※学外会場 ◎検定料12,980円（学割9,680円）（別途）

★受講終了後もメール、LINEにて個別質問・相談を受け付けます。

250017 MOS試験(Word2016)対策講座

MOS(マイクロソフト オフィス スペシャリスト)とは、マイクロソフトオフィス製品のWordやExcelといったアプリケーションソフトを、一定以上のレベルで操作できることを証明する資格です。「Wordが使える」といった目に見えないスキルを客観的に証明でき、社会での認知度も非常に高い資格なので、就活時のアピールにも効果的です。

- ①9/13(土) 文書の作成と管理、文字・段落・セクションの書式設定
- ②9/20(土) 表やリストの作成、参考資料の作成と管理
- ③9/27(土) グラフィック要素の挿入と書式設定、模擬演習

●申込期限：8/29(金) ●定員40名（最少開講人数20名） ●時間9：30～16：40 ●場所：中央館402

●受講料：15,000円 ★在学生割引 11,000円

●教材費：よくわかるマスター MOS Word 2016対策テキスト&問題集（2,200円）

※受講料とは別に必要です。講座初日に教室で代引きにて販売します。●講師：PSES公務員試験セミナー講師

●試験：CBT試験（随時）※学外会場 ◎検定料12,980円（学割9,680円）（別途）

★受講終了後もメール、LINEにて個別質問・相談を受け付けます。

250018 就職・キャリアアップに活かそう！～TOEIC初級講座～

「就活のためにTOEIC を受けたけれど、どんなテストかわからない」「一度TOEIC を受けたけれど、思ったような結果が得られなかった」という方にお勧めのコースです。TOEIC テストがどのようなものか、どういう問題が出るのか、など各パート別に練習問題を解いて丁寧に進めていきます。TOEICを受けたことがある方も、ない方も、安心して学ぶことができる講座です。毎回の授業では、リスニングパートとリーディングパートの両方を学習します。また語彙力も強化します。まずは470点を目指します。

- ①4/17(木) TOEICテスト概要、Warm-up (P18～56)
- ②4/24(木) リスニングUnit1 : Part1 (写真描写問題) リーディングUnit9 : Part5 (短文穴埋め問題)
- ③5/ 8(木) リスニングUnit2 : Part1 (写真描写問題) リーディングUnit10 : Part5 (短文穴埋め問題)
- ④5/15(木) リスニングUnit3 : Part2 (応答問題) リーディングUnit11 : Part6 (長文穴埋め問題)
- ⑤5/22(木) リスニングUnit4 : Part2 (応答問題) リーディングUnit11 : Part6 (長文穴埋め問題)
- ⑥5/29(木) リスニングUnit5 : Part3 (会話問題) リーディングUnit12 : Part7 (読解問題)
- ⑦6/ 5(木) リスニングUnit6 : Part3 (会話問題) リーディングUnit12 : Part7 (読解問題)
- ⑧6/12(木) リスニングUnit7 : Part4 (説明文問題) リーディングUnit13 : Part7 (読解問題)
- ⑨6/19(木) リスニングUnit8 : Part4 (説明文問題) リーディングUnit13 : Part7 (読解問題)
- ⑩6/26(木) 総復習

- 申込期限：4/3(木) ●定員14名(最少開講人数7名) ●時間18:00～19:30 ●場所：本館209
- 受講料：22,000円 ★在学生割引 17,500円 ●教材費：TOEIC L&Rテスト470点奪取の方法(2,200円) ※受講料とは別に必要です。講座初日に教室で代引きにて販売します。 ●講師：インタースクール講師 (TOEIC対策講座教授歴10年以上)

250019 就職・キャリアアップに活かそう！～TOEIC中級講座～

「就活のためにTOEIC スコアアップをねらいたい！」という方にお勧めのコースです。毎回の授業ではTOEICテスト特有の問題対策法を学びつつ、リスニングパートとリーディングパートいずれもバランスよく取り組み、600 点を目指します。また、インターグループの通訳訓練法を駆使したプロセス重視のオリジナルメソッドで英語総合力を鍛えます。

- ①4/17(木) リスニングUnit1 : Part1 (写真描写問題) リーディングUnit5 : Part5 (短文穴埋め問題)
- ②4/24(木) リスニングUnit1 : Part1 (写真描写問題) リーディングUnit6 : Part5 (短文穴埋め問題)
- ③5/ 8(木) リスニングUnit2 : Part2 (応答問題) リーディングUnit7 : Part6 (長文穴埋め問題)
- ④5/15(木) リスニングUnit2 : Part2 (応答問題) リーディングUnit7 : Part6 (長文穴埋め問題)
- ⑤5/22(木) リスニングUnit3 : Part3 (会話問題) リーディングUnit8 : Part7 (読解問題)
- ⑥5/29(木) リスニングUnit3 : Part3 (会話問題) リーディングUnit8 : Part7 (読解問題)
- ⑦6/ 5(木) リスニングUnit4 : Part4 (説明文問題) リーディングUnit9 : Part7 (読解問題)
- ⑧6/12(木) リスニングUnit4 : Part4 (説明文問題) リーディングUnit9 : Part7 (読解問題)
- ⑨6/19(木) 別冊FINAL TEST (Part1～4)、総復習
- ⑩6/26(木) 別冊FINAL TEST (Part5～7)、総復習

- 申込期限：4/3(木) ●定員14名(最少開講人数7名) ●時間18:00～19:30 ●場所：本館210
- 受講料：22,000円 ★在学生割引 17,500円 ●教材費：TOEIC L&Rテスト600点奪取の方法(2,200円) ※受講料とは別に必要です。講座初日に教室で代引きにて販売します。 ●講師：インタースクール講師 (TOEIC対策講座教授歴10年以上)

250020 ネイティブ講師と学ぶ！英会話(中級)～日常会話編～

「簡単な英会話ができるようになりたい」「ネイティブ講師のレッスンを受けてみたい！」という方にお勧めのコースです。ネイティブ講師によるAll Englishの環境で、ロールプレイなどアウトプット中心の練習に取り組み、実用的な英会話を学びます。海外留学や旅行をご検討の方にもお勧めです。

- ①4/17(木) Unit1・Unit2 Where are you from? 他
- ②4/24(木) Unit3・Unit4 Alice is more serious. 他
- ③5/ 8(木) Unit5・Unit6 I' ve never had Thai food. 他
- ④5/15(木) Unit7・Unit8 The service is great. 他
- ⑤5/22(木) Unit9・Unit10 I have a sore throat. 他
- ⑥5/29(木) Unit11・Unit12 I' d love to try that! 他
- ⑦6/ 5(木) Unit13・Unit14 I can write pretty well. 他
- ⑧6/12(木) Unit15・Unit16 I travel for free. 他
- ⑨6/19(木) Unit17・Unit18 That sounds fun! 他
- ⑩6/26(木) Unit19・Unit20 I' m sorry, but I can' t. 他



- 申込期限：4/3(木) ●定員14名(最少開講人数7名) ●時間18:00～19:30 ●場所：本館202
- 受講料：22,000円 ★在学生割引 17,500円 ●教材費：Speak NOW 2 (3,526円) ※受講料とは別に必要です。講座初日に教室で代引きにて販売します。 ●講師：インタースクール講師 (英会話講師歴5年以上)

250021 手話でコミュニケーション 初級～基礎

個々に合わせた講師とのコミュニケーションを中心に学習をすすめ、日常会話での基本的な手話表現と手話の読み取り練習をします。手話の語いも習得します。また、継続して受講されることにより、中級へのレベルアップも目指せます。初級の方には配慮いたします。

- ①5/10(土) 具体的表現／表情・強弱・速度
- ②5/17(土) 具体的表現／様子や形・動き
- ③5/24(土) 主語を分かりやすく／位置・動きの方法
- ④5/31(土) 主語を分かりやすく／指の役割の切り替え・指差し
- ⑤6/14(土) 空間をうまく使う／指の左右・前後の空間活用
- ⑥6/21(土) 空間をうまく使う／上下関係・指差しと視線の活用
- ⑦6/28(土) 両手や指をうまく使う／同時性・指の代理的表現
- ⑧7/ 5(土) 繰り返しの表現／位置を変えて繰り返し表現
- ⑨7/19(土) 意味に合った表現／その状況に合った手話
①手話の読み取り
- ⑩7/26(土) ②手話の読み取り

- 申込期限：4/25(金) ●定員14名(最少開講人数7名)
- 時間13：30～15：00 ●場所：本館208 ●受講料：21,000円 ★在学生割引 16,500円
- 教材費：「手話を学ぼう 手話で話そう」(3,300円) ※受講料とは別に必要です。講座初日に講師に申し込みます。
- 講師：元名身連聴覚言語障害者情報文化センター相談員 馬場利子講師

250022 手話でコミュニケーション 中級～上級

日常会話での語いや手話表現及び手話読み取り技術のレベルアップを学習します。継続して受講されることにより、手話通訳活動も目指せます。各授業の内容は受講生の学習レベルによって作成します。

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ①5/10(土) 手話表現の工夫① | ⑥6/21(土) 手話表現の練習③ |
| ②5/17(土) 手話表現の工夫② | ⑦6/28(土) 手話通訳練習① |
| ③5/24(土) 手話表現の工夫③ | ⑧7/ 5(土) 手話通訳練習② |
| ④5/31(土) 手話表現の練習① | ⑨7/19(土) 手話の読み取り① |
| ⑤6/14(土) 手話表現の練習② | ⑩7/26(土) 手話の読み取り② |

- 申込期限：4/25(金) ●定員14名(最少開講人数7名) ●時間10：00～11：30 ●場所：本館208
- 受講料：21,000円 ★在学生割引 16,500円 ●講師：元名身連聴覚言語障害者情報文化センター相談員 馬場利子講師



「手話は、手や指の動き、体の動作などで意思伝達をはかる視ることば」です。手話があることによって人間関係が円滑になったり、社会参加がしやすくなります。今日までの聴覚障害者の長い歴史の中で、手話は多くの困難な状況を克服してきたのですが、手話人口は限られています。さらに聞こえる人の中でのそれは少数です。この聴覚障害者には欠くことのできないコミュニケーション手段である「手話」を多くの皆さんに学んでいただき、聴覚障害者への理解が広がることを願っています。

250023 遺言書と終活プランで成功する方法 ー子供や親族を後見人にする方法ー

遺言書と終活プランの作り方を学びます。遺言・終活で誰に相談したらよいかと悩んでいる人にオススメです。希望者には、後東博著「新版：高齢期を安心して過ごすための生前契約書+遺言書作成のすすめ」(日本法令)を贈呈。6/21(土)無料個別相談あり。

- ①5/10(土) 遺言書や終活は誰に依頼するかで大きく変わる
- ②5/17(土) 高齢期の認知症や介護に備える生前4点契約書の作り方
- ③6/14(土) 遺言書を残しておかなければならない人とは
- ④6/21(土) 無料個別相談

- 申込期限：4/25(金) ●定員14名(最少開講人数7名) ●時間13：30～15：00 ●場所：本館210
- 受講料：9,000円 ★在学生割引 7,000円 ●講師：愛知県総合相続相談センター所長 後東博講師

250024 女性体操教室「健康体操」

日常生活をより豊かに健康的に過ごすための体力づくりを行います。簡単な有酸素運動から筋力トレーニング、ストレッチなど充実した時間を過ごします。運動不足を解消したい方、運動したいけど何からはじめて良いかわからない方など、はじめての方も大歓迎です。

- ①3/25(火) 運動の楽しさを知る、水分補給の重要性
- ②4/15(火) 運動の気持ちよさを知る、免疫と休息の重要性
- ③4/22(火) 呼吸と運動の関係性①
- ④4/29(火) 呼吸と運動の関係性②
- ⑤5/13(火) 日常生活に必要な体幹トレーニング
- ⑥5/20(火) 姿勢づくり、腰痛予防、体幹トレーニング①
- ⑦5/27(火) 姿勢づくり、腰痛予防、体幹トレーニング②
- ⑧6/ 3(火) 膝痛予防、機能改善下半身エクササイズ①
- ⑨6/10(火) 膝痛予防、機能改善下半身エクササイズ②
- ⑩6/17(火) 膝痛予防、機能改善下半身エクササイズ③
- ⑪6/24(火) 肩の痛み、肩こり解消、機能改善上半身エクササイズ①
- ⑫7/ 1(火) 肩の痛み、肩こり解消、機能改善上半身エクササイズ②
- ⑬7/ 8(火) 肩の痛み、肩こり解消、機能改善上半身エクササイズ③
- ⑭7/15(火) 自分の足で立つ、歩く
- ⑮7/22(火) まとめと運動を継続する大切さについて

- 申込期限：3/14(金) ●定員30名(最少開講人数15名)※女性のみ ●時間10：40～12：10 ●場所：南8号館109
- 受講料：10,000円 ★在学生割引 9,500円
- 持ち物：タオル、ヨガマット、運動のできる服装、シューズ、飲み物 ※ヨガマットは希望者には販売します
- 講師：JAPAN SWEAT FACTORY 久保田喬子講師
- ★講師プロフィール エアロビクスインストラクター。運動指導を中心に愛知県内で30年活動中。

250025 女性体操教室「ピラティスで美しく」

ピラティスの基本的な原理と効果を理解し、呼吸法・コア安定化・体幹強化の基礎を習得します。身体の柔軟性、バランス、姿勢を改善し、ピラティスを通して心身のリラックスと健康的な生活習慣を身につけましょう。

- ①4/10(木) ピラティスの基本と呼吸法
- ②4/17(木) 良い姿勢を保つための体幹の重要性と基本エクササイズ
- ③4/24(木) 背骨の可動性を改善するエクササイズとストレッチ
- ④5/ 8(木) 骨盤の安定性と、骨盤底筋群の意識を高めるエクササイズ
- ⑤5/15(木) 腹筋の強化と呼吸法の応用
- ⑥5/22(木) 上半身の強化
- ⑦5/29(木) 下半身の強化
- ⑧6/ 5(木) 体幹の強化
- ⑨6/12(木) バランス感覚を養う
- ⑩6/19(木) ピラティスの動きを日常生活に活かす
- ⑪6/26(木) ピラティスとストレッチ
- ⑫7/ 3(木) ピラティスとダイエット
- ⑬7/10(木) ピラティスと姿勢改善
- ⑭7/17(木) 総復習と応用「ピラティスと健康」
- ⑮7/24(木) 総復習と応用「ピラティスで美しく」

- 申込期限：4/1(火) ●定員30名(最少開講人数15名)※女性のみ ●時間10：40～12：10 ●場所：南8号館109
- 受講料：10,000円 ★在学生割引 9,500円
- 持ち物：タオル、ヨガマット、運動のできる服装、飲み物 ※ヨガマットは希望者には販売します
- 講師：JAPAN SWEAT FACTORY 佐藤るみ講師
- ★講師プロフィール 愛知学院大学非常勤講師 資格：BESJピラティスインストラクター養成コース、Pilates synthesis マットコース、アニマルフローL2、NASMcес

250026 女性体操教室「はつらつ健康体操」

ストレッチと呼吸法で、肩こり、腰痛といった不調改善、予防をしていきます。また、ストレスの軽減、リラックス効果を得る事も目的とします。年齢、体力関係なく、どなたでも参加していただけます。

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| ①4/10(木) 全身ほぐしと全身調整① | ⑨6/12(木) むくみ予防する体操① |
| ②4/17(木) 全身ほぐしと全身調整② | ⑩6/19(木) むくみ予防する体操② |
| ③4/24(木) 首こり、肩こり予防する体操① | ⑪6/26(木) むくみ予防する体操③ |
| ④5/ 8(木) 首こり、肩こり予防する体操② | ⑫7/ 3(木) 疲労回復効果のある動き① |
| ⑤5/15(木) 首こり、肩こり予防する体操③ | ⑬7/10(木) 疲労回復効果のある動き② |
| ⑥5/22(木) 腰痛予防する体操① | ⑭7/17(木) 全身ほぐしと簡単なヨガ① |
| ⑦5/29(木) 腰痛予防する体操② | ⑮7/24(木) 全身ほぐしと簡単なヨガ② |
| ⑧6/ 5(木) 腰痛予防する体操③ | |

●申込期限：4/1(火) ●定員30名(最少開講人数15名)※女性のみ ●時間13:00~14:30 ●場所：西館107

●受講料：10,000円 ★在学生割引 9,500円 ●持ち物：タオル、ヨガマット、運動のできる服装、飲み物

※ヨガマットは希望者には販売します ●講師：JAPAN SWEAT FACTORY コッター亜希子講師

★講師プロフィール Laxmi Yoga認定ヨガインストラクター、Laxmi Yoga認定マタニティヨガインストラクター、VI AURA公認シニアヨガインストラクター、VI AURA公認 骨盤リセットヨガインストラクター、リストラティブヨガ指導者養成講座修了、日本成人病予防協会 健康管理士一般指導員、乳がん啓発運動指導士

250027 女性体操教室「健康的に美くなるヨガ」

姿勢を整え健康的な体を目指すエクササイズを行います。タオルなどを利用して体に優しく行います。

肩・首・背中凝り、むくみ、冷え、不眠症などの不調を改善し日常生活を快適に過ごせるようにしましょう。

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| ①4/16(水) 足裏と足首のリフレッシュエクササイズ | ⑨6/11(水) 背中・腰スッキリと姿勢改善エクササイズ② |
| ②4/23(水) 両足をスッキリさせるエクササイズ | ⑩6/18(水) 首・肩こり解消エクササイズ① |
| ③4/30(水) 骨盤調整とむくみ解消エクササイズ① | ⑪6/25(水) 首・肩こり解消エクササイズ② |
| ④5/ 7(水) 骨盤調整とむくみ解消エクササイズ② | ⑫7/ 2(水) 胸を広げて呼吸楽々エクササイズ |
| ⑤5/14(水) 下半身の楽々エクササイズ | ⑬7/ 9(水) 上半身の楽々エクササイズ |
| ⑥5/21(水) 腰痛ケアのためのエクササイズ① | ⑭7/16(水) お腹周りをスッキリさせるエクササイズ |
| ⑦5/28(水) 腰痛ケアのためのエクササイズ② | ⑮7/23(水) 全身整えるヨガ体操 |
| ⑧6/ 4(水) 背中・腰スッキリと姿勢改善エクササイズ① | |

●申込期限：4/7(月) ●定員30名(最少開講人数15名)※女性のみ ●時間13:00~14:30 ●場所：東館102

●受講料：10,000円 ★在学生割引 9,500円 ●持ち物：タオル、ヨガマット、運動のできる服装、飲み物

※ヨガマットは希望者には販売します ●講師：JAPAN SWEAT FACTORY 高橋朋子講師

★講師プロフィール 2007年より 愛知県内でヨガスタジオ、スポーツクラブ、企業様、名古屋市、春日井市スポーツセンターにてヨガクラス、JR高島屋/オッシュマンズ様主催のヨガイベントに従事。

資格：Yoga Hawaii Yoga Alliance RYT 200、インド中央政府認定ヨーガ教師

250028 健康体操教室「今日から始められる一生運動ける身体づくりの運動」

下半身を中心とした自重トレーニングと有酸素運動で生活習慣病を予防します。自重トレーニングでは筋肉量の増加、骨密度向上、基礎代謝向上、免疫力向上を目指し、有酸素運動では心肺機能の向上、脂肪燃焼、ストレス解消、睡眠の質向上を目指します。生涯動くことの出来る身体を作る実技と知識を習得しましょう。

- | | |
|---------------------------------------------|----------------------|
| ①4/11(金) 全身運動を取り入れて体力と免疫力を上げていく | ⑭8/22(金) 姿勢を重視した運動 |
| ②4/18(金) 全身運動を中心とした下半身の筋力強化 | ⑮8/29(金) ADL向上のための運動 |
| ③4/25(金) 持久力を上げる為の全身運動と体幹部の強化 | |
| ④5/ 9(金) 連休中に溜まった疲労を軽減していく運動 | |
| ⑤5/16(金) 梅雨の時期や真夏に体力が落ちないように基礎体力の向上を狙った全身運動 | |
| ⑥5/23(金) 過酷な季節を乗り切る準備のための体力づくり | |
| ⑦5/30(金) 日常生活を運動に変換できる運動種目 | |
| ⑧6/13(金) 梅雨の合間に短時間で成果の上がるウォーキング種目 | |
| ⑨6/20(金) 室内でもできる騒音がしない運動 | |
| ⑩6/27(金) 冷房による身体疲労の解消を中心としたカラダメンテナンス | |
| ⑪7/ 4(金) 夏バテに負けない身体づくりとメンテナンス | |
| ⑫7/18(金) 全身を動かし基礎代謝を落とさないための運動 | |
| ⑬7/25(金) 秋に向けてのカラダメンテナンス | |

●申込期限：4/2(水) ●定員30名(最少開講人数15名) ●時間9:00~10:30 ●場所：南8号館109

●受講料：10,000円 ★在学生割引 9,500円 ●持ち物：タオル、ヨガマット、運動のできる服装、シューズ、飲み物

※ヨガマットは希望者には販売します ●講師：JAPAN SWEAT FACTORY 金沢とも子講師

★講師プロフィール 健康運動指導士。病院施設での発達障害児への運動療法と肥満予防運動、行政委託事業(認知症・介護・転倒予防教室)、子育て世代に対しての運動、スポーツクラブや公共施設での集団指導とパーソナル指導を行う。

250029 【入門コース】～気軽にフラの基本がしっかり学べる～基礎から始めるフラダンス

かつてハワイの人々が文字をもたなかった時代に、自然への感謝や大切な人への想いを踊りで表現したものがフラの始まりです。フラは足でステップをとりながら、手の動きで手話のように気持ちを表します。この講座ではフラの歴史やフラにつかわれるハワイ語の曲の歌詞を理解し、基本のステップを身につけながら課題曲をマスターします。

- | | | | |
|----------|----------------------------|----------|---------|
| ①4/14(月) | フラにまつわるあれこれ
基本ステップ・レッスン | ⑥5/26(月) | 課題曲レッスン |
| ②4/21(月) | 基本ステップ・レッスン | ⑦6/ 2(月) | 課題曲レッスン |
| ③4/28(月) | 歌詞説明 課題曲レッスン | ⑧6/ 9(月) | 課題曲レッスン |
| ④5/12(月) | 課題曲レッスン | ⑨6/16(月) | 課題曲レッスン |
| ⑤5/19(月) | 課題曲レッスン | ⑩6/23(月) | 課題曲完成 |

- 申込期限：4/7(月) ●定員18名(最少開講人数9名) ●時間11:30~12:30 ●場所：東館102
- 受講料：6,000円 ★在学生割引 5,000円 ●持ち物：タオル、運動のできる服装、飲み物
- 講師：カピリアロハ・ハワイアンアカデミー 認定インストラクター 前田博美講師

250030 【初級コース】～これまでのフラをさらにレベルアップ～経験者のためのステップアップ・フラダンス

フラはハワイ語の歌詞の意味を理解してこそ、曲に込められた想いを表現することができます。この講座では、ステップやハンドモーションも難易度の高いもので振付された曲を課題とし、歌詞の意味を身体全体で表現していくことを目標としています。

- | | | | |
|----------|--------------|----------|---------|
| ①4/14(月) | 基本ステップ・レッスン | ⑥5/26(月) | 課題曲レッスン |
| ②4/21(月) | 基本ステップ・レッスン | ⑦6/ 2(月) | 課題曲レッスン |
| ③4/28(月) | 歌詞説明 課題曲レッスン | ⑧6/ 9(月) | 課題曲レッスン |
| ④5/12(月) | 課題曲レッスン | ⑨6/16(月) | 課題曲レッスン |
| ⑤5/19(月) | 課題曲レッスン | ⑩6/23(月) | 課題曲完成 |

- 申込期限：4/7(月) ●定員18名(最少開講人数9名) ●時間10:15~11:15 ●場所：東館102
- 受講料：6,000円 ★在学生割引 5,000円 ●持ち物：タオル、運動のできる服装、飲み物
- 講師：カピリアロハ・ハワイアンアカデミー 認定インストラクター 前田博美講師

250031 ゆったりゆるヨガ

今、あなたは『こころ』と『からだ』が凝ってるな～と感じていませんか。ゆるヨガでゆったり伸ばして心身ともに整えましょう。ヨガが初めての方、運動が苦手な方、ご年配の方、お身体の調子が悪くスムーズに動けない方も参加できるヨガです。

- | | |
|----------|-------------------------------|
| ①4/11(金) | ヨガとは・身体のていねいなほぐし・呼吸法・腰回りの調整法① |
| ②4/18(金) | 身体のていねいなほぐし・呼吸法・腰回りの調整法② |
| ③4/25(金) | 身体のていねいなほぐし・呼吸法・下半身の調整ポーズ① |
| ④5/ 9(金) | 身体のていねいなほぐし・呼吸法・下半身の調整ポーズ② |
| ⑤5/16(金) | 身体のていねいなほぐし・呼吸法・腰回りの調整ポーズ |
| ⑥5/23(金) | 身体のていねいなほぐし・呼吸法・肩回りの調整ポーズ |
| ⑦5/30(金) | 身体のていねいなほぐし・呼吸法・体幹の調整ポーズ① |
| ⑧6/13(金) | 身体のていねいなほぐし・呼吸法・体幹の調整ポーズ② |
| ⑨6/20(金) | 身体のていねいなほぐし・呼吸法・体幹の調整ポーズ③ |
| ⑩6/27(金) | 身体のていねいなほぐし・呼吸法・全身バランス調整法① |
| ⑪7/ 4(金) | 身体のていねいなほぐし・呼吸法・全身バランス調整法② |
| ⑫7/18(金) | 身体のていねいなほぐし・呼吸法・全身バランス調整法③ |

- 申込期限：4/1(火) ●定員20名(最少開講人数12名) ●時間8:30~10:00 ●場所：東館102
- 受講料：15,000円 ★在学生割引 12,000円 ●持ち物：タオル、ヨガマット、運動のできる服装、飲み物
- 講師：ヒロヨガ教室代表 榊原浩文講師
- ★名古屋市区社会福祉協議会及び各区デイサービス(H23~)、尾北看護専門学校(H28~)でも講師を務める先生が担当します。医学的なアプローチからヨガを体験しましょう！

250032 『こころ』と『からだ』の健康ヨガ ～活力ある毎日を～

ヨガの効果を最大限に発揮するために必要なのは『心地よさ』を感じることです。体のほぐしと呼吸法をもとに、心身を整え身体の内側から健康へと導きます。講座を通して日常生活で手軽に行える『ほぐし・呼吸法・ポーズ』を取得できます。活力ある毎日を過ごしませんか！

【A】 【B/C】

①4/11(金)	5/10(土)	ヨガとは・身体ほぐし・呼吸法・腰回りの調整法
②4/18(金)	5/17(土)	身体ほぐし・呼吸法・腰回りの強化ポーズ
③4/25(金)	5/24(土)	身体ほぐし・呼吸法・下半身の調整ポーズ
④5/ 9(金)	5/31(土)	身体ほぐし・呼吸法・下半身の強化ポーズ
⑤5/16(金)	6/14(土)	身体ほぐし・呼吸法・腰回りの調整ポーズ
⑥5/23(金)	6/21(土)	身体ほぐし・呼吸法・肩回りの調整ポーズ
⑦5/30(金)	6/28(土)	身体ほぐし・呼吸法・体幹の調整ポーズ①
⑧6/13(金)	7/ 5(土)	身体ほぐし・呼吸法・体幹の調整ポーズ②
⑨6/20(金)	7/19(土)	身体ほぐし・呼吸法・体幹の強化ポーズ①
⑩6/27(金)	7/26(土)	身体ほぐし・呼吸法・体幹の強化ポーズ②
⑪7/ 4(金)	8/ 2(土)	身体ほぐし・呼吸法・全身バランス調整法
⑫7/18(金)	8/23(土)	身体ほぐし・呼吸法・全身バランス強化法



- 申込期限：【A】4/1(火)【B・C】4/23(水) ●定員20名(最少開講人数12名) ●時間【A】金曜10:10～11:40【B】土曜8:30～10:00【C】土曜10:10～11:40 ※申込書の講座番号欄には「250032」と記入し、講座名の欄に希望時間帯のアルファベットをご記入ください。 ●場所：東館102 ●受講料：15,000円 ★在学生割引 12,000円
- 持ち物：タオル、ヨガマット、運動のできる服装、飲み物
- 講師：ヒロヨガ教室代表 榊原浩文講師 ★名古屋市各区社会福祉協議会及び各区デイサービス(H23～)、尾北看護専門学校(H28～)でも講師を務める先生が担当します。医学的なアプローチからヨガを体験しましょう！

Eラーニング講座

大学から就職活動・就職後まで生きるMOS及びITパスポートの取得を目指すEラーニング講座です。4種類の資格試験に向けた講座を受講開始から6か月間、いつでも自由な時間に繰り返し受講することが可能です！

※本講座のMOSは【2019】を取り扱います。学内PCでの受講はできません。※一部確認テスト付きです。

★受講期間(講座番号250033～250037)

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| ①3/28(金)までに申し込み → 4月中旬～10月中旬まで | ④6/30(月)までに申し込み → 7月中旬～1月中旬まで |
| ②4/30(水)までに申し込み → 5月中旬～11月中旬まで | ⑤7/31(木)までに申し込み → 8月中旬～2月中旬まで |
| ③5/30(金)までに申し込み → 6月中旬～12月中旬まで | |

★受講の流れ

- 1)オープンカレッジ事務室へ申込書の提出(もしくはメールで申し込み)、受講料の支払い。
- 2)各月の申し込み締め切り後に、申込書記載のアドレス宛に講座の動画を視聴するために必要なURLをオープンカレッジ事務室より送信(在学生はポータルにて送信します)。その際、オンライン受講手引書の送付と具体的な視聴期間をお知らせします。 ※申込書記載のアドレスがID、生年月日8桁がパスワードです。(例:2000年1月1日生まれ→20000101) ※システム管理のため、氏名・アドレス・生年月日を運営業者(ヒューマンアカデミー)に提供します。ご了承いただける方のみお申し込みください。

250033 MOS(Word2019・Excel2019・PPT2019)&ITパスポート講座

- ①MOS (Word2019) 講座：基礎6.5時間、応用6時間、実践2時間、試験対策8.5時間
- ②MOS (Excel2019) 講座：基礎7時間、応用6.5時間、実践2時間、試験対策8.5時間
- ③MOS (PowerPoint2019) 講座：基礎3.5時間、応用7時間、試験対策8時間
- ④ITパスポート試験対策講座：14時間

●受講料：38,000円 ★在学生割引 33,500円

●教材費 ※各講座の使用テキストを記載します。必要な方はご自身でご購入下さい。

- ①MOS (Word2019) 基礎：Word2019基礎セミナーテキスト(日経BP社)1,870円
応用：Word2019応用セミナーテキスト(日経BP社)2,145円
実践：Word2019ビジネス活用ドリル(日経BP社)1,320円
試験対策：Word365&2019MOS攻略問題集(日経BP社)2,200円
- ②MOS (Excel2019) 基礎：Excel2019基礎セミナーテキスト(日経BP社)1,870円
応用：Excel2019応用セミナーテキスト(日経BP社)2,145円
実践：Excel2019ビジネス活用ドリル(日経BP社)1,320円
試験対策：Excel365&2019MOS攻略問題集(日経BP社)2,200円
- ③MOS (PowerPoint2019) 基礎：PowerPoint2019基礎セミナーテキスト(日経BP社)1,870円
応用：PowerPoint2019応用セミナーテキスト(日経BP社)2,145円
試験対策：PowerPoint365&2019MOS攻略問題集(日経BP社)2,310円

④ITパスポート：【令和6年度】いちばんやさしいITパスポート 絶対合格の教科書+出る順問題集(SBクリエイティブ) 1,760円

●試験：CBT試験(随時) ※学外会場 ◎検定料MOS各種10,780円/学割8,580円、ITパスポート7,500円(別途)

★250033 「MOS (Word2019・Excel2019・PPT2019) & ITパスポート講座」は単品での受講も可能です！

250034 MOS (Word2019) 試験対策講座

●受講料：20,000円 ★在学生割引 15,500円

250035 MOS (Excel2019) 試験対策講座

●受講料：20,000円 ★在学生割引 15,500円

250036 MOS (PowerPoint2019) 試験対策講座

●受講料：20,000円 ★在学生割引 15,500円

250037 ITパスポート試験対策講座

●受講料：15,000円 ★在学生割引 12,500円

講座内容や教材については
250033 「MOS (Word2019・Excel2019・PPT2019) &
ITパスポート講座」の内容を参考にしてください。
不明点があればお気軽にオープンカレッジ事務室
までお問い合わせください。

250038 IT・DXリテラシースキルアップ講座<サブスクリプション型>

DX化する社会を生き抜くためのITリテラシーをサブスクリプション型Eラーニングで身につけませんか？

200以上の講座・1,000以上の動画が6か月間の受講期間中であれば受け放題です！マルチデバイス対応の学習システム「Assist」でいつでもどこでも、スマホでの学習も可能。1動画平均10分のマイクロラーニングでスキマ時間でも学習できます。わからない部分は専門スタッフに質問が可能なので、つまずかずに最後まで学習を継続でき、多くの講座で用意のある確認テストで知識の定着を図ります。

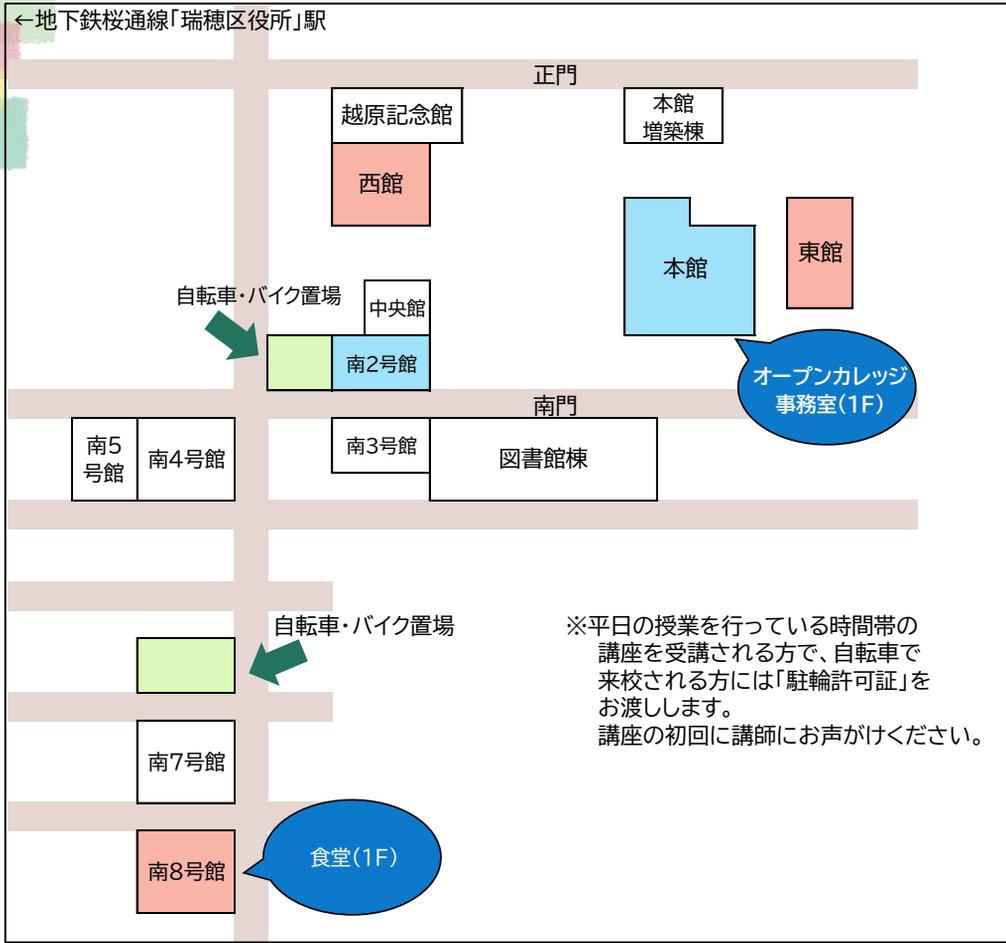
【講座ラインナップ】

- ①PC基礎：Windows入門、MAC入門
- ②Office：Word・Excel・PowerPoint基礎、Word・Excel・PowerPoint 便利機能
- ③ビジネスツール：Googleスプレッドシート入門、Googleフォーム入門、Slack入門、ChatWork入門、Microsoft Teams入門、zoomクイックマスター講座
- ④システム開発：文系のためのプログラミング入門、アルゴリズム、Python、データベース基礎、Git基礎、システム開発の要件定義のポイント、情報セキュリティ
- ⑤Web・動画制作：Photoshop・Illustrator、Premiere Pro・AfterEffect、HTML/CSS講座、動画撮影講座
- ⑥Webマーケティング：GoogleAnalytics4活用法、SNS広告徹底比較、Sマーケティングファネル
- ⑦マーケティング基礎：マーケティング戦略、経営戦略、組織戦略
- ⑧DX入門：ゼロから理解するDX、身近なDX事例とビジネススキーム、DX推進に求められるスキル、DX推進を支える技術、DX検定試験対策
- ⑨データ分析：初心者からのデータ分析の流れ、分析計画の立て方、データの収集方法の基本、データ分析のための加工方法、データ分析手法、Excelでできるデータ分析
- ⑩プロダクトマネジメント：顧客ニーズの把握、プロダクトロードマップと進捗管理、品質とリスク管理
- ⑪デザイン思考：デザイン思考とは何か・なぜ今学ぶべきか、デザイン思考の5つのステップ
- ⑫UX：UXとは何か、UXデザインの基礎となるコンセプト、デザイン・スプリントとは、UXリサーチを行う、エンジニア・ステークホルダーとのコラボレーションについて
- ⑬マネジメント：人材フローマネジメント、労働時間マネジメント、ダイバーシティ・マネジメント、モチベーション理論、リーダーシップ、コミュニケーション

●申込期限：7/31(木) ●受講料：9,000円/6か月 ★在学生割引 7,500円/6か月

大学内地図

←地下鉄桜通線「瑞穂区役所」駅



アクセス

地下鉄桜通線「瑞穂区役所」駅下車 1番出口東300m

