



日本女子大学 生涯学習センター

公開講座案内 2025

<後期>

目次

■目次	1
■事務室・講座申込・受講のご案内と注意事項	2～6
■教養講座	
12501B 渋沢史料館企画展「青淵文庫竣工100年 渋沢栄一の"美事なる図書室"」見どころ講座	7
12502B 成瀬仁蔵の女性観	7
12503B 雑司ヶ谷に学ぶ生活を豊かにする道案内	7
12504B 『源氏物語』を読む	8
12505B もっと知りたい！憧れの南仏コート・ダジュール	8
12506B ルノワール、藤田、ピカソ...多くの巨匠に愛された南仏コート・ダジュール	8
12507B 地中海ならではのクリスマスの楽しみ方	9
12508B 日本と南仏 コート・ダジュール交流410年	9
12509B 文化体験と交流:Grasse香水文化、Cannes映画祭	9
12510B 地中海の宝石モナコとフランス研修	9
12511B 気持ちよくリフレッシュできるヨガ&ピラティス	10
12512B しなやかに動ける体をつくるヨガ&ピラティス	10
12513B 椅子を使ってしっかり動くヨガ&ピラティス	10
12514B 日本の子育てを振り返る	10
12515B 日本からアメリカへ渡った「戦争花嫁」移民から考える戦後	10
12517B ロック音楽から現代アメリカ社会を学ぶ	11
12518B 赤ちゃん学の視点からひも解くことばとコミュニケーションの発達	11
12519B こころが動く言葉のチカラ	11
12520B 詩の情感をメロディーに乗せて歌いましょう ※目白・西生田 「詩の情感をメロディーに乗せて歌いましょう」 合同発表会について	12
12522B 戦争ではなく平和の準備を(対面)	12
22501B 『おくのほそ道』那須・黒羽・雲巖寺の旅	13
22502B 詩の情感をメロディーに乗せて歌いましょう	13
12523B AIの技術と応用	14
12524B 陸上植物誕生の秘密に迫る	14
12525B 多文化共生社会構築に向けた地域日本語教育の在り方	14
12526B 戦争ではなく平和の準備を(オンライン)	14
■キャリア支援講座	15～16
■FAX用紙	別紙

生涯学習センター事務室

所在地：〒112-8681 東京都文京区目白台 2-8-1 百年館高層棟 4F

電話・FAX でのお問い合わせ：TEL 03-5981-3755 FAX 03-5981-3754

メールでのお問い合わせ：inform@LLCmail.jwu.ac.jp

<開室日・時間>

●月～金曜日 9:00～17:00

●土曜日 9:00～12:00

<閉室日>

●日曜日 ●国民の祝日 ●講座のない土曜日

●大学の休業日（3月4日、4月20日）

●大学入学試験期間

※大学学事日程に定めた夏季休暇・冬季休暇期間の開室日やメンテナンス・工事等のため利用できない場合は、当センターホームページでお知らせいたします。



講座申込～受講のながれ

講座申込～受講のながれ

お申し込み

右の二次元コードまたは URL からお申し込みください。
URL : <https://jwullc.sa-advance.com/>
お手続きが難しい場合は巻末の会員情報登録書・受講申込書を郵送または FAX にてご提出ください。



払込票送付

お申込受付後、受講料の払込票（ハガキ）を送付します。

受講料納付

- コンビニエンスストアでお支払いください。
払込票（ハガキ）で指定された期日までにお支払いください。
- 生涯学習センター窓口での納付（現金のみ）も可能です。

受講料のお支払いをもって、正式なお申し込み完了となります。なお、入金の有無にかかわらず、受講をキャンセルされる場合は、所定の手続きが必要となります。

受講当日

対面講座当日は次のいずれかをご持参ください。
●払込票（ハガキ）の受領証及び講座名が書かれた明細
●申し込みサイトのマイページの受講手続き完了通知書をダウンロードしプリントアウトしたもの。または画面提示。
オンライン講座は PC・タブレット・スマートフォン等をご用意の上講座にご参加ください。（Zoom を利用します。）
郵送で受講証は発行しません。
無料講座をお申し込みでマイページを見られない方は、開講当日、受付でお名前を確認します。

受講のご案内と注意事項(必ずご確認ください)

1. 会員登録

①講座受講

- ・講座を受講するには、会員登録が必要です。
- ・入会金・年会費は不要です。年齢、性別、学歴を問わずどなたでもご入会いただけます。
- ・登録はホームページからお手続きください。なお、会員登録にはメールアドレスが必須です。

②申込書での申し込みの場合

- ・「受講申込書」を利用して講座申し込みをされた方は、生涯学習センターにて会員登録を行います。

③すでに会員番号をお持ちの方

- ・再登録は不要です。

2. 講座の申し込み

①申し込み方法

- ・生涯学習センターホームページからお申し込みください。URL : <https://jwullc.sa-advance.com/>
※ホームページからのお申し込みが難しい場合は、FAX・郵送にてお申し込みください。メールや電話での申し込みはできません。
- ・受講に際し配慮が必要な場合は、申し込み時に生涯学習センターへお申し出ください。

②申込状況の確認

- ・申込状況は、生涯学習センターホームページの「マイページ」でご確認ください。
FAX・郵送の場合は必ず受講申込書の控えを手元に残してください。

3. 申し込み締切・支払い

① 申込締切日

- ▶ 教養講座：申込締切日前に定員に達し次第、受付を締め切ります。キャンセル待ちはありません。
- ▶ キャリア支援講座：講座ごとに異なります。各講座の案内に記載の締切日をご確認ください。
・締切日を過ぎた場合は、別途ご相談ください。

② 受講手続き完了

- ▶ 教養講座：受講申し込みと、所定の受講料全額の払い込みにより受講手続きが完了となります。
※当日までに生涯学習センターで受講料の支払が確認できない場合は無効となります。
- ▶ キャリア支援講座：受講申し込みと、所定の受講料全額の払い込みにより受講手続きが完了となります。
※受講料が未払いでも自動的にキャンセルにはなりません。「5. キャンセル・返金」をご確認ください。
・払込票の受領証は、講座終了まで大切に保管してください。

③ 受講料

- ・受講料は、会員区分により異なる場合があります。詳細は各講座の受講料をご確認ください。
 - － 一般
 - － 卒業生（本学学部・大学院を卒業・修了した方）
 - － 保護者（本学大学・大学院・附属校園に在籍中のお子様の保護者の方）
 - － 通学学部生（本学の学部 に在籍中の方：附属校園の生徒・児童含む）
 - － 大学院生（本学大学院に在籍中の方）
 - － 通信生（本学通信教育課程に在籍中の方）
 - － リカレント生（本学リカレント教育課程に在籍中の方）

4. テキスト・資料等

① テキスト代

- ・講座によっては、テキスト代などが別途かかる場合があります。各講座紹介ページでご確認ください。

② テキスト・資料の取り扱い

- ・テキスト代は、出版社の都合により変更になる場合があります。
- ・プリント等の資料代は受講料に含まれます。
- ・欠席回の資料をご希望の場合は、当センター窓口にてお受け取りください。
- ・資料の保管は当該期終了までとなります。
- ・講座ごとにテキストやプリント等の取り扱いが異なるため、詳細は各講座の案内ページをご確認ください。
- ・開講1週間前を過ぎると、テキストの注文やキャンセルが受け付けられない場合があります。

5. キャンセル・返金

① キャンセルの手続き

- ・お電話でのキャンセルは受け付けていません。ただし、システム障害やメンテナンスなどやむを得ない事情でメール、FAX、郵便が利用できない場合は、当センターの開室時間内にご相談ください。

▶ 教養講座

- ・受講申し込み後にキャンセルする場合、受講料の入金状況にかかわらず、講座開講前日（前日が休業日の場合は前開室日）までにメール、FAXまたは郵送にて当センターまでご連絡ください。

▶ キャリア支援講座

- ・受講申し込み後にキャンセルする場合は、受講料の入金状況にかかわらず、申込締切翌日から起算して3日以内にメール・FAXまたは郵送にて当センターまでご連絡ください。

② キャンセル料

- ・受講手続き完了後のキャンセルの場合、以下のキャンセル料が発生します。

教養講座:

講座開講初日から起算して 8日前まで	無料
講座開講初日から起算して 7日前から当日まで	受講料の100%

キャリア支援講座:

申込締切日翌日から起算して 3日以内まで	無料
申込締切日翌日から起算して 4日以降	受講料の100%

③返金

- ・理由の如何を問わず、開講後の欠席に対する返金はありません。
- ・返金には1～2か月程度のお時間をいただく場合があります。
- ・複数回にわたる講座の場合、一部の回のみキャンセルはできません。

6. 受講証明書の発行

- ・ご希望の場合、各講座初回終了以降に「受講証明書」を発行いたします。
- ・詳細はホームページ (<https://jwullc.sa-advance.com/guide/>) をご確認ください。

7. 講座休講・実施条件

①休講

- ・やむを得ない事情により休講する場合があります。決定次第、当センターより全受講生へご連絡いたします。
- ・天候等による休講は、原則として講座開始の2時間前までに決定します。
- ・休講となった回は、原則として他の日程へ振り替えます。

②講座実施の条件

- ・受講生が一定人数(明記がない場合は原則として10名)に満たない場合、講座の開講を取りやめることがあります。実施の有無は開講1週間前に判断します。
- ・講師の病気等または当センター側の都合で講座を実施できない場合は、受講料を返金します。

③その他

- ・やむを得ない事情により対面講座からオンライン講座に変更になる場合があります。

8. 連絡方法

- ・当センターからの連絡は、原則としてメールにより行います。
- ・登録メールアドレスに変更があった場合は、速やかにご連絡ください。
- ・また、当センターのメール (inform@LLCmail.jwu.ac.jp) が迷惑メールフォルダに振り分けられないよう、設定にご注意ください。

9. 講座中の行為に関する禁止事項

- ・講座の録音、録画、写真撮影は禁止いたします。
- ・講義後、講義内容を越えた講師への質問やご相談は、原則としてお断りしております。
- ・講座開講に支障をきたす行為があった場合、受講をお断りする、もしくは退会していただく場合がございます。

10. ご利用に関するご注意

- ・本学学園敷地内は全面禁煙です。
- ・自習室(学習室)はございません。学内での自習もご遠慮ください。
- ・託児室はありません。講座の性質上、許可された場合を除き、お子様連れでの来校や受講はご遠慮ください。
- ・貴重品等の管理は各自で十分にご注意ください。盗難や紛失につきましては、当センターでは責任を負いかねます。
- ▶ 目白キャンパスでは、自動車、自動二輪車(原付含む)、自転車での来校はお断りしています。
- ▶ 西生田キャンパスについて
 - 駐車場利用をご希望の方はホームページの「お知らせ」欄(「西生田キャンパス駐車場利用について」)または受講申込書からお申し込みください。なお、駐車スペースには限りがあります。ご希望をいただいてもご利用できない場合があります。
 - 西生田の生涯学習センター内には売店や自動販売機はありません。お飲み物等は各自でご持参ください。
 - 講座開講日のみ西生田事務室を開室します。

11. 入構時のお願い

- ・生涯学習センターで受講される際は、「払込票の受領証及び講座名が記載された明細」または「マイページの受講手続完了通知書(ダウンロード後、プリントアウトまたは画面提示)」を必ず携帯してください。
- ・教室内での飲食はご遠慮ください。ただし、必要に応じて水分補給は可能です。
- ・受付は、講座開始15分前からです。
- ・FAX・郵送で申し込んだ方で「払込票の受領証」や「受講手続完了通知書」がない場合は、お手元の受講申込書の控をご持参ください。

本学における個人情報の取り扱いについて

個人情報の取り扱いについて (プライバシーポリシー)

日本女子大学生涯学習センターでは、皆様の個人情報の保護を最も重要な責務の1つと考えております。当センターでは、個人情報保護について、「個人情報の保護に関する法律」及び文部科学省からの指針を遵守するとともに、厳重に管理・保護いたします。なお、学校法人日本女子大学では、「個人情報保護規程」及び「個人情報保護方針」を定め、個人情報保護への取り組みに努めております。「個人情報保護方針」は学校法人ホームページでご確認いただけます。

1. 当センターでは、入会申込み、資料請求などお届いただいた情報及び講座受講並びに VOD 講座・情報の視聴など、当センターのご利用により生じた情報を個人情報として登録させていただきます。
2. 登録していただいた個人情報は、当センターが会員サービスとして提供するサービス(講座の受講・視聴を含む)と、桜楓会員の受講料割引及びこれに付随する業務を行う目的の範囲で利用させていただきます。なお、利用者のお名前、ご住所、電話番号、FAX 番号、メールアドレスなどの情報は、当センターにより、サービスのご案内等に使用させていただく場合があります。上記の利用目的に同意できない場合、当センターにご連絡いただくことで退会または登録情報を削除することができます。
3. 登録していただいた個人情報は、次の場合を除き、ご本人の同意なしに第三者に提供することはありません。
 - 1) 講座実施にあたり、講座を担当する講師または講座委託会社に受講者のお名前・会員番号を提供すること。
 - 2) 一般社団法人日本女子大学教育文化振興桜楓会(以下、桜楓会)との共同利用の目的に関して桜楓会に提供すること。
 - 3) 桜楓会の会員として申し込まれた方の照会のため桜楓会に提供すること。
 - 4) 他機関との連携講座の実施又は検定試験・資格等の申請業務を行うにあたり、当該講座受講者のお名前、ご住所、生年月日、電話番号等を、連絡先機関又は省庁・検定試験協会等に提供すること。
 - 5) 当センターのサービスをご案内するためのパンフレットを配送するにあたり、会員のお名前、ご住所を配送委託会社に提供すること。
 - 6) 公的機関からの法令に基づく照会を受けた場合。
4. 当センターでは、登録していただいた個人情報を安全に管理するために、委託業者に対しても、守秘義務契約を締結し、必要かつ適切な管理を実施いたします。また、当センターのホームページでは、個人情報保護のために SSL(暗号化技術)を使用していますので、安心してご利用いただけます。
5. 登録していただいた個人情報の訂正及び当センターでの個人情報の取り扱い等に関して、お気付きの点がありましたら、事務室までご連絡をお願いいたします。

〔個人情報保護管理者〕 日本女子大学生涯学習センター 所長
〒112-8681 東京都文京区目白台 2-8-1
TEL 03-5981-3755 FAX 03-5981-3754 e-mail: inform@LLCmail.jwu.ac.jp

講座番号 12501B

公益財団法人 渋沢栄一記念財団
 渋沢史料館 副館長 学芸員
 川上 恵



【渋沢史料館寄附講座】渋沢史料館企画展「青淵文庫竣工100年 渋沢栄一の"美事なる図書室"」見どころ講座

日本女子大学の創設者成瀬仁蔵も訪れたことのある、実業家・渋沢栄一の旧邸宅跡には、本年竣工から100年を迎える青淵文庫があります。文庫を保存、活用している渋沢史料館では、文庫の来歴や栄一の活用、また文庫にどのような想いを栄一がもっていたのかを紹介する企画展を開催します。この秋は大正モダンあふれる青淵文庫について知り、実際に出かけてみてはいかがでしょうか？近代建築を愉しむヒントが見つかるかもしれません。

日程 10/22 水

受講料

時間 13:30 ~ 15:00

無料

会場 成瀬記念講堂

定員 100名

講座番号 12502B

日本女子大学名誉教授
 片桐 芳雄



【片桐芳雄氏寄附講座】
 成瀬仁蔵の女性観
 その現代的意義を考える

成瀬仁蔵が女性に求めたのは、「天職」を持つことでした。「良妻賢母」は、「天職」の一つにすぎません。そして、成瀬の女性観を受け継いだ卒業生の一人が、平塚らいてうでした。しかし、成瀬仁蔵の女性観は、今日、正当に評価されているとは言えません。

現代の論客・上野千鶴子氏の女性観をも参照しながら、平塚らいてうとともに、成瀬仁蔵の女性観を、現代の視点から再検討したいと思います。

日程 11/22 土

受講料

全1回

無料

時間 13:30 ~ 15:00

会場 オンライン

定員 100名

講座番号 12503B

日本女子大学建築デザイン学部教授・葉袋奈美子
 豊島区観光協会会長・近江正典
 自由学園明日館館長・福田竜



【雑司ヶ谷未来遺産推進協議会連携講座】
 雑司ヶ谷に学ぶ生活を豊かにする道案内
 オーバーツーリズムからシビックプライドへ

かつて消滅可能性都市とも揶揄された豊島区にある雑司ヶ谷は、江戸時代からの観光地。鬼子母神堂に加え、F.L.ライト設計の自由学園明日館、西の市の大鳥神社、雑司ヶ谷霊園、雑司ヶ谷旧宣教師館等の施設に加え、江戸時代の路地を感じられる道等、他とは違う住宅地の雰囲気を楽しみに来る方々もいます。新住民も増える中、町の歴史を知り、観光客との共存のために編み出した地域連携での案内サインの取り組み等を紹介します。

日程 11/15 土

受講料

時間 13:00 ~ 14:30

無料

会場 成瀬記念講堂

定員 100名



受講案内

教養講座

キャリア支援講座

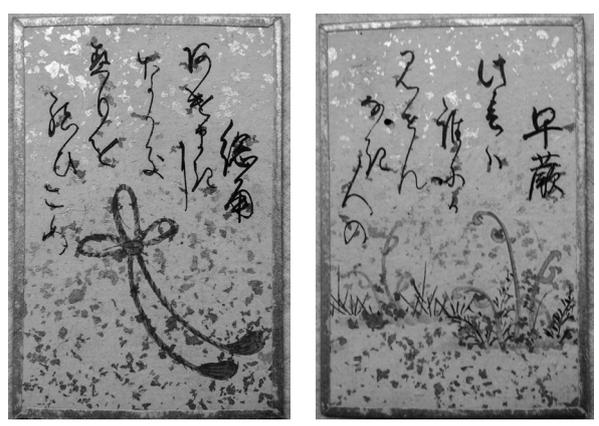
講座番号 **12504B** 日本女子大学名誉教授
(一社)日本女子大教育文化振興桜楓会理事
高野 晴代



『源氏物語』を読む
—「源氏物語かるた」を手がかりに—

日本女子大学所蔵の江戸初期書写「源氏物語かるた」を手がかりに『源氏物語』を読みます。各巻から一首が選ばれ、読み札と取り札に書かれています。その歌を使いながら、該当巻の概要を捉えていきます。ここには順に『源氏物語』を読んでいく面白さがあります。

今回は「宇治十帖」の「総角巻」「早蕨巻」「宿木巻」を扱います。「宇治十帖」の概要について解説し、大君、中君そして今回登場する浮舟を通して、宇治を舞台に描かれる様々な人間模様を読み進めていきましょう。



総角 読み札 源氏かるた 早蕨 読み札 源氏かるた



宿木 読み札 源氏かるた

日程	11/17 日 12/8 日	受講料	
時間	13:20 ~ 14:50	一般会員	3,300円
会場	成瀬記念講堂	卒業生・保護者	2,640円
定員	100名	通信生・リカレント生	2,200円
		本学学部生・院生	無料

講座番号 **12505B** 日本女子大学名誉教授
レウルス, ベルナル パスカル



もっと知りたい!憧れの南仏コート・ダジュール
～感性を磨く感動の場所、南仏コート・ダジュール

- ① 「リヴィエラの女王、ニース」。古代ギリシア時代から2021年世界遺産までのニース。ニースの名は古代ギリシア「勝利の女神ニケ」に由来しています。2021年に「リヴィエラの冬季行楽都市」として、ユネスコの世界遺産に登録されました。
- ② 南仏コート・ダジュールの奥地で「鷺の巣村」と呼ばれる山頂に築かれた村々：Eze, Cagnes, Mougins, Vence, Gourdon は人気の観光地です。中世の面影を残す美しい村々が点在し、独特の景観で訪れた者に感動を与えます。

日程	10/23 木	受講料	
時間	13:20 ~ 14:50	一般会員	1,650円
会場	百年館高層棟4階 マルチメディア室2	卒業生・保護者	1,320円
定員	30名	通信生・リカレント生	1,100円
		本学学部生・院生	無料

講座番号 **12506B** 日本女子大学名誉教授
レウルス, ベルナル パスカル



ルノワール、藤田、ピカソ...多くの巨匠に愛された南仏コート・ダジュール
～感性を磨く感動の場所、南仏コート・ダジュール

- ① 多くの芸術家たちの創作が生まれた場所でもあります。Renoir、Chagall、藤田嗣治、板倉鼎、Matisse などの芸術家たちの足跡を巡ることもでき、芸術に関心をもつ人々を心から満足させてくれる地方です。
- ② 南仏コート・ダジュールでは、一年を通して様々なイベントが開催されています。特に有名なのは、ニースのカーニバルやマントンのレモン祭りとカンヌのダンス・フェスティバルです。また、ミモザ街道では春にミモザの花が咲き誇り、ミモザ祭りも開催されます。

日程	11/13 木	受講料	
時間	13:20 ~ 14:50	一般会員	1,650円
会場	百年館高層棟4階 マルチメディア室2	卒業生・保護者	1,320円
定員	30名	通信生・リカレント生	1,100円
		本学学部生・院生	無料

講座番号 12507B

日本女子大学名誉教授
レウルス、ベルナル パスカル

地中海ならではのクリスマスの楽しみ方

～感性を磨く感動の場所、南仏コート・ダジュール

- ① 街のあちこちに「ツリー」よりも古いクリスマス飾り：もう一つの聖夜の風物詩。クリスマスを愛する人たちに欠かせない、サントン人形のマルシェ。
- ② 地中海ならではのクリスマスの料理：新鮮な魚介類、ハーブ、オリーブオイルを多用した、シンプルながらも風味豊かな料理が特徴です。クリスマスイブの深夜ミサの後、13種類のデザートを食べる習慣があります。

日程	12/11 木	受講料	
時間	13:20 ~ 14:50	一般会員	1,650円
会場	百年館高層棟4階 マルチメディア室2	卒業生・保護者	1,320円
		通信生・リカレント生	1,100円
		本学学部生・院生	無料
定員	30名		

講座番号 12508B

日本女子大学名誉教授
レウルス、ベルナル パスカル

日本と南仏 コート・ダジュール交流410年

～感性を磨く感動の場所、南仏コート・ダジュール

- ① 1615年に日本人が、初めてフランスの地を踏んでから、世界で4番目にIT化が進んだテクノ都市 Sophia-Antipolis の日本企業、トヨタ (1998) 日立 (2006) まで。約2,500の企業が拠点を構え、4万人の従業員を雇用。丹下健三 (1913-2005) が設計したニース東洋美術館 (1998)。
- ② 健康と美、地中海式食事法。個性豊かな地中海料理の美味が朝市に集結！(農業市場・花市場)。世界的にみれば、地中海式食事法は、生活習慣病を予防する健康長寿食としての地位が最も確立されているといわれています。

日程	1/22 木	受講料	
時間	13:20 ~ 14:50	一般会員	1,650円
会場	百年館高層棟4階 マルチメディア室2	卒業生・保護者	1,320円
		通信生・リカレント生	1,100円
		本学学部生・院生	無料
定員	30名		

講座番号 12509B

日本女子大学名誉教授
レウルス、ベルナル パスカル

文化体験と交流:Grasse香水文化、Cannes映画祭

感性を磨く感動の場所、南仏コート・ダジュール

- ① 「香水の聖地」: Grasse の街とシャネル N° 5 グラスは世界的に有名な香水の都。あのココ・シャネルも、この地でシャネルの香水に欠かせない原料を栽培していました。それらを加工して香水や香料を作る企業が70社ほどあり、おおよそ5千人以上が働いています。
- ② カンヌ国際映画祭の魅力
レッドカーペットに登場する豪華なドレスを身にまとった俳優や監督、セレブリティの姿は、まさに映画祭の華やかさを象徴しています。映画祭と同時期に「映画の見本市: Marché du film」が開催され、世界中からバイヤーが集まり様々な映画の売買が行われます。

日程	2/12 木	受講料	
時間	13:20 ~ 14:50	一般会員	1,650円
会場	百年館高層棟4階 マルチメディア室2	卒業生・保護者	1,320円
		通信生・リカレント生	1,100円
		本学学部生・院生	無料
定員	30名		

講座番号 12510B

日本女子大学名誉教授
レウルス、ベルナル パスカル

地中海の宝石モナコとフランス研修

感性を磨く感動の場所、南仏コート・ダジュール

- ① 世界中から愛される「地中海の宝石」モナコ公国。日本と Monaco 公国は、政治、経済、文化など幅広い分野で良好な関係を築いています。日本庭園があり (8000平方メートル)、この広大な庭園は、ヨーロッパ最大級の日本庭園とされます。Monte Carlo バレエ団は、芸術性の高さやバレエテクニックで世界的に評価されており、近未来的視点で古典作品を再評価する演出も魅力です。
- ② 日本女子大学で初めて「フランス語・文化研修」が行われたのは1994年のことでした。以来、南仏コート・ダジュールで約700名の学生が参加しています。研修旅行で南仏コートダジュール地方が選ばれた理由、それは豊かな文化遺産と美しい自然、そして観光客数がフランスにおいてパリに次ぐ2番目に人気地域であることが挙げられます。また、年間を通して約150以上のイベント(コンサート・芝居・フェスティバルなど)が催されます。美術館は80館以上点在し、様々な体験ができます。

日程	3/12 木	受講料	
時間	13:20 ~ 14:50	一般会員	1,650円
会場	百年館高層棟4階 マルチメディア室2	卒業生・保護者	1,320円
		通信生・リカレント生	1,100円
		本学学部生・院生	無料
定員	30名		

講座番号 日程参照

日本女子大学家政学部准教授
澤田 美砂子

座ってはじめるヨガ&ピラティス

世界中の幅広い年齢層に親しまれているヨガとピラティス。本講座では、多くの動作を椅子に座ったままできる内容にアレンジしてご紹介しますので、普段運動をされていない方、運動が苦手な方でもお気軽に受講いただけます。

深い呼吸で体を動かし、体も心もすっきりとした感覚を味わうことができるヨガとピラティスを、まずは椅子に座って始めてみませんか。

10/10(金) 講座番号 12511B
気持ちよくリフレッシュできるヨガ&ピラティス

11/14(金) 講座番号 12512B
しなやかに動ける体をつくるヨガ&ピラティス

12/12(金) 講座番号 12513B
椅子を使ってしっかり動くヨガ&ピラティス
※座位以外の動作も含まます

日程 10/10(金)
(講座番号 12511B)

11/14(金)
(講座番号 12512B)

12/12(金)
(講座番号 12513B)

時間 10:50 ~ 12:20

会場 百年館高層棟4階
マルチメディア室2

定員 15名

備考 動きやすい服装(パンツスタイル)・底の平らな靴でご参加ください。
※更衣室等はありません。

受講料

各回

一般会員	1,650円
卒業生・保護者	1,320円
通信生・リカレント生	1,100円
本学学部生・院生	無料

講座番号 12514B

日本女子大学家政学部教授
和田上 貴昭

日本の子育てを振り返る

海外で子育てをする日本人女性へのインタビューから

子育てはその国や地域の文化に大きく影響されます。これまでドイツ、スウェーデン、カンボジアで子育てをする日本人の方にお話を聞きましたが、そこから日本の子育ての特徴が見えてきました。

本講座では、海外で子育てをする日本出身女性の視点から、海外の子育てを概観するとともに、日本の子育ての特徴について考えていきましょう。子育ての負担を軽減するヒントを得られるかもしれません。

日程 11/7(金)

時間 10:50 ~ 12:20

会場 百年館高層棟4階
マルチメディア室2

定員 30名

受講料

一般会員	1,650円
卒業生・保護者	1,320円
通信生・リカレント生	1,100円
本学学部生・院生	無料

講座番号 12515B

日本女子大学文学部准教授
土屋 智子日本からアメリカへ渡った「戦争花嫁」
移民から考える戦後

戦後80年以上が経ちましたが、「戦争花嫁」と呼ばれた女性移民がいたことはご存じですか。第二次世界大戦後のアメリカ占領をきっかけに日本からアメリカに渡った女性移民は3万人から4万人いると言われています。2025年の夏に上演された俳優の奈緒さんとウエンツ瑛士さん主演「War Bride- アメリカと日本の架け橋 桂子・ハーン」の舞台についても触れる予定です。「戦争花嫁」移民の歴史とともに戦後について考えてみましょう。

日程 3/18(水)

時間 10:50 ~ 12:20

会場 百年館高層棟4階
マルチメディア室2

定員 30名

受講料

一般会員	1,650円
卒業生・保護者	1,320円
通信生・リカレント生	1,100円
本学学部生・院生	無料





講座番号 12517B

日本女子大学人間社会学部教授
Manuel Yang



ロック音楽から現代アメリカ社会を学ぶ

ブルース・スプリングスティーンとボブ・ディランを中心に

アメリカ大衆文化を象徴するロックはどのように生まれ、何を訴えてきたのか？労働者の生きざまを彫琢する名曲を次々と生み出し、エネルギーギッシュなライブで観客を半世紀以上魅了してきたブルース・スプリングスティーン。初めてノーベル文学賞をミュージシャンとして受賞し、民衆の情念や歌をフォークそしてロックに結晶化し、現代アメリカ史と伴走するボブ・ディラン。この二人の巨匠を通じてロックとアメリカ社会の本質に迫る。

日程 10/20 月

受講料

時間 15:10 ~ 16:40

一般会員 1,650円

会場 百年館高層棟
マルチメディア室2

卒業生・保護者 1,320円

通信生・リカレント生 1,100円

定員 30名

本学学部生・院生 無料

講座番号 12518B

日本女子大学人間社会学部教授
麦谷 綾子



赤ちゃん学の視点からひも解くことばとコミュニケーションの発達

乳児は生後数年の間に言語を含めたコミュニケーション能力を大きく発達させます。この講座では、ヒトの始まりとしての能動的な赤ちゃんを科学的に探究する「赤ちゃん学」の研究分野においてこれまで明らかになってきた乳児の知覚や認知の特徴を、具体的な実験手続きを交えて紹介します。その上で、乳児期の豊かなコミュニケーションを支える発達のメカニズムについて考察します。

日程 3/9 月

受講料

時間 13:20 ~ 15:35

一般会員 1,650円

会場 百年館高層棟
マルチメディア室2

卒業生・保護者 1,320円

通信生・リカレント生 1,100円

定員 30名

本学学部生・院生 無料

講座番号 12519B

日本女子大学附属豊明小学校教諭
田中 栄太郎



こころが動く言葉のチカラ

ペップトーク×心理的安全性で築く前向きなコミュニケーション

何気ないひと言が、相手の心を前向きにも、不安にもさせることがあります。

この講座では、相手を励ます「ペップトーク」と、安心して話せる空気を育む「心理的安全性」の考え方を学びます。日常の声かけを見直しながら、前向きな関係を築くための言葉の力を、体験型ワークを通して楽しく身につけていきます。

日程 12/13 土

受講料

時間 10:50 ~ 12:20

一般会員 1,650円

会場 百年館高層棟4階
マルチメディア室2

卒業生・保護者 1,320円

通信生・リカレント生 1,100円

定員 30名

本学学部生・院生 無料

講座番号 **12520B** 日本女子大学附属高等学校 非常勤講師 **山田 真里**



詩の情感をメロディーに乗せて歌いましょう
懐かしい歌を元気に歌いましょう!

創立当時の面影が残る「成瀬記念講堂」で、思いきり歌って仲間と共にハーモニーを楽しんでみませんか? 歌うことは健康に良く、発声練習を積み重ねることで、声が良く出るようになります。本講座では喋ることを基本とした発声法に取り組み、懐かしい曲をさらに一步踏み込んで勉強します。後半の時間は金子みすゞの詩に中田喜直が作曲した合唱曲集『ほしとたんぼぼ』に挑戦します。

日程	10/27(月)・11/10(月) 12/1(月)	受講料	
時間	13:20 ~ 14:50	一般会員	4,950円
会場	成瀬記念講堂	卒業生・保護者	3,960円
定員	30名	通信生・リカレント生	3,300円
備考	テキストは初回の講座で代金引換えでお渡しします。 ・シニアのための抒情歌集：音楽之友社 (2,200円) ・中田喜直作曲、金子みすゞ詩による童謡歌曲集「ほしとたんぼぼ(女声合唱編)」：音楽出版ハビーエコー (1,870円)		
		本学学部生・院生	無料

日本女子大学附属高等学校 非常勤講師 **山田 真里**

※目白・西生田 「詩の情感をメロディーに乗せて歌いましょう」合同発表会について

2026年2月24日(火)に「詩の情感をメロディーに乗せて歌いましょう」受講生のための合同練習と合同発表会を、発表会のための予行練習を1月19日(月)(目白)または1月27日(火)(西生田)に行います。
予行練習は目白、西生田それぞれで行います。出席可能な練習日に合わせて講座をお申し込みください。お申し込み方法は、各講座第1回目にお知らせいたします。

定員	各30名	受講料	
備考	■日時・会場 予行練習(どちらかの日程を選択) 1/19(月)13:20 ~ 14:50 成瀬記念講堂 1/27(火)10:30 ~ 12:00 西生田生涯学習センター2階ホール		
		一般会員	5,650円
		卒業生・保護者	4,660円
		通信生・リカレント生	4,000円
		本学学部生・院生	無料
目白・西生田合同練習	2/24(火)13:20 ~ 14:50	成瀬記念講堂	
合同発表会	2/24(火)15:10 ~ 16:40	成瀬記念講堂	

講座番号 **12522B** 学習院大学大学院 法務研究科教授 **青井 未帆**



【WILPF連携講座】
戦争ではなく平和の準備を

ウクライナ戦争もガザの紛争も平和の糸口を見つめることがいかに困難であるかということを示しています。戦争は当事国だけでなく大国の思惑も絡み、停戦の交渉が進んでいないのが現情です。更に、6月になりイスラエルはイランを攻撃し、武力の報復が繰り返されています。戦争の犠牲者の多くは、罪のない平和を願う一般市民です。今こそ憲法を逸脱した軍事化、軍拡に抗い、軍事に頼らない平和構築のあり方を模索したいと考えます。戦争の準備を進めようとする政府へ対抗言論を目指す「平和構想提言会議」の共同座長である青井未帆さんに「戦争ではなく平和の準備を」と題してお話を伺いたいと思います。

対面とオンラインのハイブリッド形式で開講します。(オンライン講座はP14をご覧ください)

日程	1/10(土)	受講料	
時間	14:00 ~ 15:30	無料	
会場	百年館高層棟4階 マルチメディア室2	定員	30名
備考	WILPFは、「女性たちの力で平和を!」というジェーン・アダムズたちの提唱により、1915年、オランダのハーグで設立されました。1921年に結成された婦人平和協会は1924年、日本支部として承認され、成瀬仁蔵の平和への遺志を引き継いでいます。また、二代目学長麻生正蔵はジェーン・アダムズのノーベル平和賞受賞の推薦人の一人でした。事務所は日本女子大学構内にあり、草の根活動が続けられています。		



講座番号 22501B

日本女子大学附属中学校教諭
鈴木 秀一【川崎市教育委員会連携事業】
『おくのほそ道』那須・黒羽・雲巖寺の旅
いざ陸奥(みちのく)へ

元禄二(1689)年3月27日、松尾芭蕉は奥州に向かって江戸深川を旅立ちます。芭蕉は奥州の歌枕を訪ね、自己の俳諧の境地を高めることを模索し続けます。

さて、今回は、スライドを挟みながら、那須・黒羽・雲巖寺の各章段を読み進めていきます。黒羽の桃翠をはじめ、土地の人々との風雅な交わりや雲巖寺を訪問した折の仏頂禅師を慕う芭蕉の心情を追いながら、次第に旅の世界へ没入していく芭蕉の姿を味わっていきましょう。

日程	11/29 土	受講料
時間	13:30 ~ 15:00	一般会員 1,650円
会場	西生田生涯学習センター 2階ホール	卒業生・保護者 1,320円
		通信生・リカレント生 1,100円
		本学学部生・院生 無料
定員	30名	

講座番号 22502B

日本女子大学附属高等学校
非常勤講師
山田 真里【川崎市教育委員会連携事業】
詩の情感をメロディーに乗せて歌いましょう
懐かしい歌を元気に歌いましょう!

生田の山の四季折々の風景の中、思いきり歌って仲間と共にハーモニーを楽しんでみませんか? 歌うことは健康に良く、発声練習を積み重ねることで声が良く出るようになります。本講座では喋ることを基本とした発声法に取り組み、懐かしい曲をさらに一步踏み込んで勉強します。後半の時間は金子みすゞの詩に中田喜直が作曲した合唱曲集『ほしとたんぼぼ』に挑戦します。

日程	10/28 火・11/25 火 12/16 火	受講料
時間	10:30 ~ 12:00	一般会員 4,950円
会場	西生田生涯学習センター 2階ホール	卒業生・保護者 3,960円
		通信生・リカレント生 3,300円
		本学学部生・院生 無料
定員	30名	
備考	テキストは初回の講座で代金引換えでお渡しします。 ・シニアのための抒情歌集：音楽之友社(2,200円) (前期受講者は購入の必要なし) ・中田喜直作曲、金子みすゞ詩による童謡歌曲集「ほしとたんぼぼ(女声合唱編)」：音楽出版ハッピーエコー(1,870円)	

西生田キャンパスご利用に関するご注意

- 駐車場利用をご希望の方は、ホームページの「お知らせ」欄(「西生田キャンパス駐車場利用について」)または受講申込書からお申し込みください。
なお、駐車スペースには限りがあります。ご希望をいただいてもご利用できない場合があります。
- 西生田の生涯学習センター内には売店や自動販売機はありません。お飲み物等は各自でご持参ください。
※ウォーターサーバーがあります。こちらをご利用ください。
- 講座開講日のみ西生田事務室を開室します。

講座番号 **12523B** | 日本女子大学理学部特任教授・東京大学特任教授
清水 謙多郎 

【川崎市教育委員会連携事業】
AIの技術と応用

機械学習、生成 AI など、AI の基本技術から最近の動向、リアルなデータを用いた活用例を紹介し、実際にプログラムを動かして、解析・予測結果を示します。

日程	3/3 火	受講料	
時間	13:20 ~ 14:50	一般会員	1,650円
会場	オンライン	卒業生・保護者	1,320円
定員	30名	通信生・リカレント生	1,100円
		本学学部生・院生	無料

講座番号 **12524B** | 日本女子大学理学部助教
大高 きぬ香 

陸上植物誕生の秘密に迫る

私たちの住む地球は、なぜ緑あふれる惑星となれたのでしょうか。その鍵のひとつは、植物の陸上進出です。植物はどのように進化を遂げてきたことで、過酷な陸上環境へと適応することができるようになったのでしょうか。その謎を解き明かすために、陸上植物に最も近縁な藻類である「ストレプト藻類」の研究が近年注目を集めています。本講座では、ストレプト藻類におけるこれまでの研究を紹介しながら、植物がどのようにして水中から陸上へと生活の場を広げていったのか、その進化の道のりに迫っていきます。

日程	12/6 土	受講料	
時間	10:50 ~ 12:20	一般会員	1,650円
会場	オンライン	卒業生・保護者	1,320円
定員	30名	通信生・リカレント生	1,100円
		本学学部生・院生	無料

講座番号 **12525B** | 日本女子大学文学部教授
衣川 隆生 

【(一社)日本女子大学教育文化振興桜楓会連携講座】
多文化共生社会構築に向けた地域日本語教育の在り方

外国にルーツを持つ人々と接する機会が、私たちの身近な生活の中でますます増えています。今、日本社会は多様な文化背景を持つ人々と共に暮らす「共生社会」へと歩みを進めています。本講座では、日本語教育を中心とした受け入れ施策について解説した上で、外国人とのコミュニケーションを円滑にするためのツール「やさしい日本語」について、参加者の皆さんと一緒に考えていきたいと思ひます。

日程	11/1 土	受講料	
時間	13:30 ~ 15:00	無料	
会場	オンライン		
定員	30名		

講座番号 **12526B** | 学習院大学大学院法務研究科教授
青井 未帆 

【WILPF連携講座】
戦争ではなく平和の準備を

ウクライナ戦争もガザの紛争も和平の糸口を見つけることがいかに困難であるかということを示しています。戦争は当事国だけでなく大国の思惑も絡み、停戦の交渉が進んでいないのが現情です。更に、6月になりイスラエルはイランを攻撃し、武力の報復が繰り返されています。戦争の犠牲者の多くは、罪のない平和を願う一般市民です。今こそ憲法を逸脱した軍事化、軍拡に抗い、軍事に頼らない平和構築のあり方を模索したいと考えます。戦争の準備を進めようとする政府へ対抗言論を目指す「平和構想提言会議」の共同座長である青井未帆さんに「戦争ではなく平和の準備を」と題してお話を伺いたいと思ひます。

対面とオンラインのハイブリッド形式で開講します。
(対面講座は P12 をご覧ください)

日程	1/10 土	受講料	
時間	14:00 ~ 15:30	無料	
会場	オンライン	定員	30名

備考 WILPFは、「女性たちの力で平和を！」というジェーン・アダムズたちの提唱により、1915年、オランダのハーグで設立されました。1921年に結成された婦人平和協会は1924年、日本支部として承認され、成瀬仁蔵の平和への遺志を引き継いでいます。また、二代目学長麻生正蔵はジェーン・アダムズのノーベル平和賞受賞の推薦人の一人でした。事務所は日本女子大学構内にあり、草の根活動が続けられています。

生涯学習センターでは教養講座の他に資格取得に役立つキャリア支援講座を開講しています。

講座名	講座開始日	申込〆切日	開講形式
<p>TOEIC・英検攻略アプリ! ~1日約100円(一般会員)で Reading,Listening,Speakingし放題。 いつでも・どこでも・何度でも!~</p> <p>英語学習アプリ『ELST[®]Biz』とは? 『ELST[®]Biz』:受講生の到達目標や現在の英語レベルに合わせた学習を可能とし、TOEIC[®]L&R対策のみならず、総合的な英語力向上にも繋がる豊富なコンテンツを収録したアプリ。</p> <p>発音・発話の自動採点機能が搭載されており、学習者の「音読」、「シャドーイング」もサポート! 中学高校の単語・英文法、発音、リスニング、ライティング句読法、英検[®]二次試験対策、多読多聴、CEFR-J準拠のスキル別コースなど幅広いニーズに対応できる内容も揃っています。</p>	11月1日(土)~	10月15日(水)	オンデマンド
<p>日商簿記検定3級講座(ネット試験対応) 知識ゼロから3級合格を目指します!</p>	11月12日(水)~	10月15日(水)	オンデマンド + 対面
<p>日商簿記検定2級講座(ネット試験対応) 3級での知識を前提として、工業簿記も加わり、資源の投入を記録計算する技能を学びます。より実際の企業活動に近づいた知識を学ぶことができます。<企業が求める資格No.1></p>	11月17日(月)~	10月15日(水)	オンデマンド + オンライン
<p>FP技能検定3級合格対策講座 資格取得以外に、今後生活していく上でとても役に立つ知識も得ることができます!</p>	11月19日(水)~	10月22日(水)	オンデマンド + オンライン
<p>eco検定(環境社会検定試験)[®] 公式オンデマンド講座 ~環境と経済を両立させた 「持続可能な社会」を目指して~</p> <p>eco検定とは? 東京商工会議所が主催する、人気の環境検定入門編です。環境意識の高まりにともない、ビジネスと環境の相関を的確に説明する力が求められる今、多くの企業でeco検定が導入されています。</p>	10月24日(金)~	10月10日(金)	オンデマンド

受講案内

教養講座

キャリア支援講座

講座詳細については、右の二次元コードからご確認ください。



生涯学習センターでは教養講座の他に資格取得に役立つキャリア支援講座を開講しています。

講座名	講座開始日	申込〆切日	開講形式
MOS試験対策講座 (Word/Excel/PowerPoint) <2月・3月コース> 初心者でも安心!人気資格を短期間で取得できる	2026年 2月2日 月 ~	2026年 1月9日 金	オンデマンド
MOS試験対策講座 (Word/Excel/PowerPoint) <1日短期集中コース> 1日で試験まで全て完結! 合格すれば即日履歴書にかける! 時間:9時~18時 (講座9時~16時30分 / 試験17時~18時)	【Word】 2026年 3月24日 火 ~ 【PowerPoint】 2026年 3月25日 水 ~ 【Excel】 2026年 3月26日 木 ~	2026年 2月18日 水	対面
ITパスポート試験対策講座 ITパスポート試験対策のスタンダードコース ITパスポートとは? セキュリティやネットワーク、データベースなどのITに関する基礎知識をはじめ、経営戦略、財務、法務、プロジェクトマネジメント、サービスマネジメント等、学習を通じて幅広い「総合的なIT力」を身につけることができる国家資格です。	11月19日 水 ~	10月22日 水	オンデマンド + 対面
生成AIパスポート試験対策講座 生成AIを正しく活用し、ワンランク上のビジネスパーソンになろう! 生成AIパスポートとは? 生成AIに関する基礎知識や動向、活用方法に加え、情報漏洩や権利侵害などの注意点まで網羅し、AI初心者が最低限押さえておきたいリテラシーを体系的に習得できます。	11月19日 水 ~	10月22日 水	オンデマンド + オンライン

講座詳細については、右の二次元コードからご確認ください。



【会員情報登録書・受講申込書一郵送・FAX用一】

日本女子大学生涯学習センター行

提出日 _____年_____月_____日

①～⑬までをご記入の上、FAXまたは郵便でお送りください。その際必ず控えをお手元に残してください。

送付先

FAX 03-5981-3754 <送信面のウラ・オモテにご注意ください>

住所 〒112-8681 東京都文京区目白台2-8-1 日本女子大学生涯学習センター

※FAXでのお申し込みの場合、FAX送信後に電話で生涯学習センター事務室に連絡し、FAXの到着を確認していただくことをお勧めいたします。

① 会員番号							←会員番号をご記入ください。お持ちでない方、わからない方は空欄のままで結構です。
フリガナ							
② 氏名 (必須)							
③ 現住所 (必須)	〒						
④ 電話番号 (必須)							
⑤ FAX番号					⑥ 携帯番号		
⑦ メールアドレス (オンライン受講時必須)	<input type="checkbox"/> ←過去にご登録いただいたメールアドレスと異なる場合はチェックしてください。						
⑧ 生年月日	西暦	年	月	日			
⑨ 当センターの受講歴	目白・西生田・なし ※講座パンフレット送付不要の方はチェックしてください → <input type="checkbox"/>						
⑩ 本学学生のみ記入	・通学課程		・リカレント教育課程				
	・通信教育課程		・附属校園 (幼・小・中・高)		学年・クラス ()		
⑪ 卒業生のみ記入	卒業学科または修了専攻 ()			回生または卒業・修了年 ()			
⑫ 保護者のみ記入	お子様の通っている学校を○で囲ってください 附属豊明幼稚園・附属豊明小学校・附属中学校・附属高等学校 大学 学科 () 年次 ()						

※オンライン講座はZoomを利用します。Zoom接続にはメールアドレスが必要ですので、メールアドレスをお持ちでない方は講座に申し込みできません。

⑬	講座名	講座番号	受講料
			円
			円
			円
			円
		受講料合計	円

西生田キャンパス講座申込者の方で駐車場を希望者の方は○をつけてください。 → 駐車場を希望

※この用紙に記載の連絡先等の個人情報は、記載された内容に関わる事務および連絡のためだけに使用いたします。

FAX番号 : 03-5981-3754



◆交通の詳細

目白キャンパス

- JR 山手線『目白』駅下車
徒歩約15分
都営バス/約5分
・日本女子大学行(直行)(学05)
乗車「目白駅前(川村学園)」
下車「日本女子大前」
- ・新宿駅西口行(白61)
乗車「目白駅前」
下車「日本女子大前」

- 東京メトロ副都心線
『雑司が谷』駅下車(出口3)
/徒歩約8分
- 東京メトロ有楽町線
『護国寺』駅下車(出口4)
/徒歩約10分

西生田キャンパス

- 小田急線
『読売ランド前』駅下車/徒歩約15分
- JR 南武線
『稲田堤』駅下車/小田急バス(生田折返場行)約12分
『城下』乗車(京王稲田堤駅付近ロータリー)
『日本女子大東門』下車
- 京王線
『京王稲田堤』駅下車/小田急バス(生田折返場行)約12分
『日本女子大東門』下車



日本女子大学

お問い合わせ

日本女子大学生涯学習センター

〒112-8681 東京都文京区目白台 2-8-1 百年館高層棟 4F

TEL : 03-5981-3755 FAX : 03-5981-3754

HP : <https://jwullc.sa-advance.com/> MAIL : inform@LLCmail.jwu.ac.jp

受付時間 月～金曜日 9:00～17:00 土曜日 9:00～12:00 ※講座のない土曜日は閉室

