

中国学園大学・中国短期大学エクステンションセンター
平成30年8月～平成31年3月開催

土曜“楽”習講座 & 専門講座のご案内

(4月募集時より内容に一部変更がありますのでご確認ください)

土曜“楽”習講座
料理教室2 (男の料理教室)

開催日時: 9/29 (土) 10:00～13:00
教室: 1号館 1階 1102教室
受講料: 無料 (但し材料費 1,000円が必要)
締め切り: 9/21 (金)
定員: 30名
講師: 現代生活学部
人間栄養学科
教授 福田 伸治
講師 田村 理恵



料理を作るのは楽しい! 自分で作った料理は美味しい!! 料理をしてみたいけど一人では不安と思われる方。簡単でしかも栄養バランスに優れた料理に挑戦してみませんか? 併せて、食品に関するミニ講座も開講します。
※エプロン、三角巾、タオルをご持参ください。

土曜“楽”習講座
ストレスの“見方”を変えて“味方”にする

開催日時: 11/17 (土) 10:00～11:30
教室: 1号館 1階 1101教室
受講料: 無料
締め切り: 11/9 (金)
定員: 50名
講師: 総合生活学科
講師 仁宮 崇



現代を生きていく中でストレスは避けられないものです。我が国では、ストレスチェック義務化が施行されており、ストレス対策は、労働者としてはもちろん、生活者としても向き合うべき課題といえます。私が、メンタルヘルスの研究発表、資格取得をしてきた経験を活かし、ストレス対策について情報提供ができればと思います。ストレスと聞くとどうしてもネガティブな印象がありますが、もっとポジティブにストレスについて考えてみたいと思います。

専門講座
みんなで「いきいき百歳体操」

～自分発!! 健康づくり・仲間づくり～

開催日時: 9/5、10/3、11/7、12/5、
2/6、3/6 (毎月第1水曜日)
15:00～16:00
教室: 1号館 1階 1101教室
受講料: 1回300円
締め切り: なし
定員: 20名
講師: 総合生活学科
教授 寺山 節子



「いきいき百歳体操」は、高知市の理学療法士が運動機能の維持・向上、仲間づくりを目的に開発したものです。現在は、全国1,500箇所以上の場所で実施され、気軽にできる簡単で、継続し易い体操です。それだけではありません。参加者の皆さんからは、「体操もおしゃべりも楽しみ!」「心が若くなった!」「友人が増えた!」と評判です。地域のみなさん、中国学園に月に一度は集まりませんか。介護福祉士、理学療法士、言語聴覚士、看護師、学生たちがお手伝いさせていただきます。

専門講座
一眼レフムービーの撮影および編集講座

開催日時: 8/25、9/1、9/15、9/22
13:00～15:00
教室: 11号館 2階 205教室
受講料: 全4回で3,000円
締め切り: 8/21 (火)
定員: 20名
講師: 情報ビジネス学科
教授 福森 護
非常勤講師 藤原 美佳



一眼レフムービーには、ビデオカメラとは違う独特の質感があります。このため、最近では一眼レフカメラの特徴を活かした動画撮影を好む方が増加しています。ただし、一眼レフで動画を撮影するときに注意しなければいけない点も多く、少ししきいが高く感じる方もおられます。そこで、本講座では、一眼レフカメラを用いた動画の撮影テクニックについて、演習を通してスキルアップを目指します。また、タイムラプスの撮影についても解説します。さらに、撮影した動画の編集やタイムラプスの編集について、作品制作を通して実践的に学びます。

専門講座
情報基礎 Word & Excel 初級講座

開講日時：9/5、9/12、9/19、9/26、10/3
10/10、10/17、10/24、10/31
11/7、11/14、11/21、11/28
12/5、12/12、12/19 (全て水曜日)
16:30~18:00

教室：11号館 3階 304教室
受講料：全16回で12,000円
+テキスト・USB代1,700円

締め切り：8/23 (木)
定員：20名
講師：情報処理センター
赤木 竜也



日常的、社会的にも欠かせなくなったコンピュータ。本講座ではなかでも最も必要とされるスキルである「文書を作成すること」を目標にWord2016とExcel2016の初級レベルの技能取得を目指します。
(※この講座は、皆様のご要望におこたえし、中級から初級に変更されました。)

専門講座
川崎紫明音符ビッツ体験講座

開催日時：9/15 (土)
(第1回)10:30~11:00
(第2回)11:10~11:40
(第3回)11:50~12:20

教室：3号館 1階 3101教室
受講料：各回500円
締め切り：なし
定員：各回2~3組
講師：保育学科
教授 大山 佐知子



川崎紫明音符ビッツは、大脳生理学の研究と実践により考案された「0才から全年令対象のソルフェージュメソッド」。視覚と聴覚の統合による音楽教材で、豊かな感性を育み磨く、画期的な学習法です。第1回は1~2才、第2回は3~4才、第3回は5~6才を各30分ずつ行います。音楽経験の有無は問いません。親子で一緒に体験してください。

専門講座
ハンドベル講座<華音かのん>

初心者クラス体験会 受講生募集

開催日時：2/13 (水) 13:00~15:00

教室：8号館 2階 音楽ホール

受講料：無料

締め切り：なし

定員：11名

講師：元本学非常勤講師
小川 詠子



ハンドベルの優しく清らかな音色をたくさんの方々に聴いて頂くため演奏活動をしてくれる仲間を募集しています。ハンドベルを演奏したことがない方でも大丈夫です!!ただし、楽譜の読める方を希望します(音楽を勉強中の学生さんも大歓迎です)。

専門講座
吹奏楽講座

<しらすぎシンフォニックバンド>

開催日時：原則 第2・第4土曜日
13:00~16:00

教室：8号館 2階 音楽ホール

受講料：1ヶ月1,500円

締め切り：なし

定員：30名

講師：情報ビジネス学科
教授 河田 健二



昨年度に引き続き、開講しています。今年度はポップスの曲も取り入れて、より親しみやすい講座にしたいと思います。みんなで吹奏楽を楽しみましょう!

お問い合わせ・お申し込み方法

電話・FAX・ハガキまたはEメールで、ご希望の講座名・郵便番号・住所・氏名・連絡先をご記入の上お申し込みください。

中国学園エクステンションセンター 地域連携部門

〒701-0197 岡山市北区庭瀬83番地

TEL:086-293-0934 (直通) FAX:086-293-2935

URL: <http://www.cjc.ac.jp/>

E-mail: k-kouza@cjc.ac.jp



がくちゃん



イデーくん