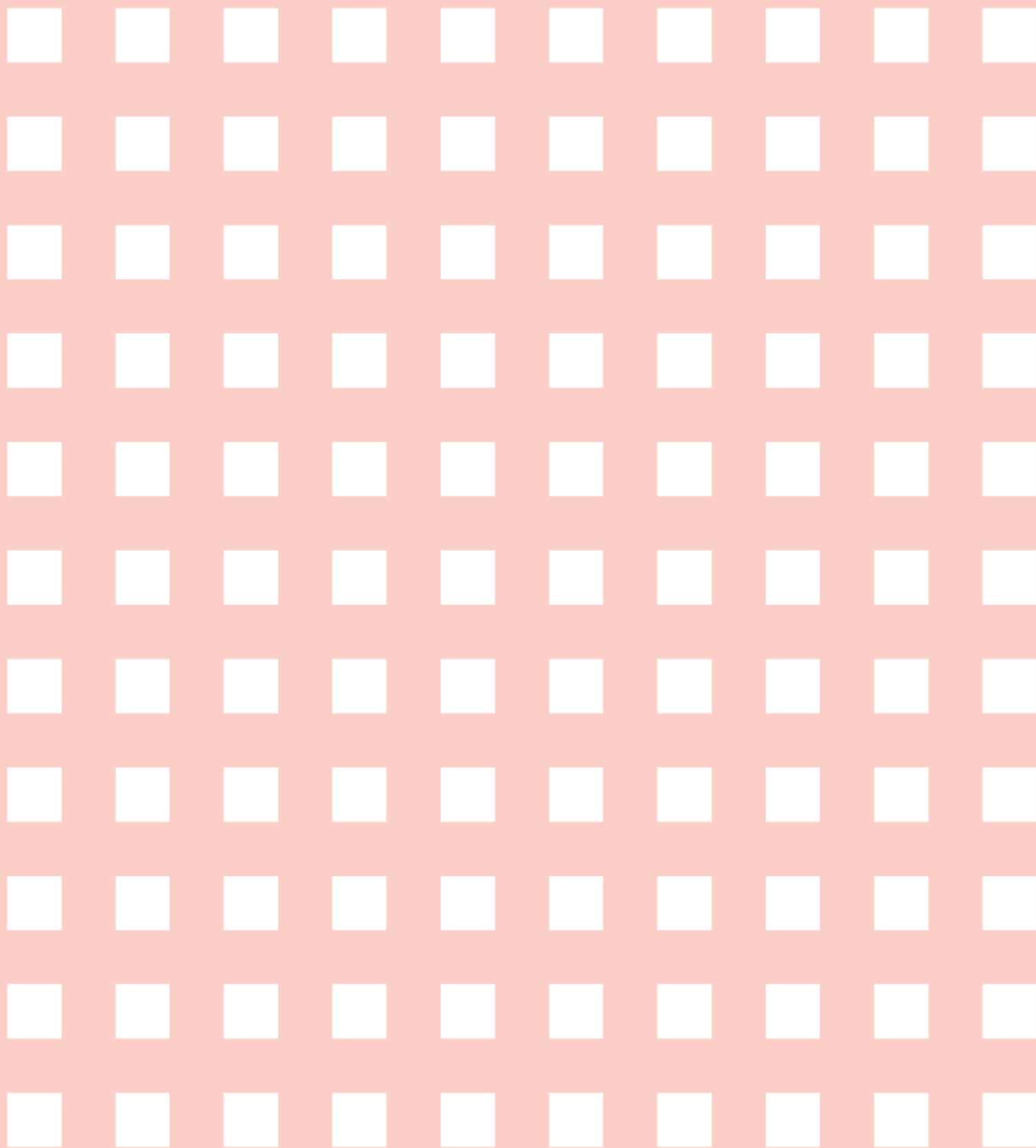


東北福祉大学

2024年度

公開講座 受講案内



No.2401

① 定員:20名

締切:6月6日(木)

No.2402

② 定員:25名

締切:6月25日(火)

各回1,000円

せりざわ けいすけ

New

人間国宝・芹沢銈介
の作品を愉しむ①②

型絵染の人間国宝・芹沢銈介の豊かな感性や魅力を、学芸員の講話や染色体験によって伝える講座です。芹沢は型紙を用いた染色方法で数々の作品を作りました。着物、屏風、のれん、本の装幀など多岐にわたります。国見キャンパスと、仙台駅東口キャンパスで開催する2つの展覧会を鑑賞し、芹沢の世界に触れてみませんか。

① 芹沢銈介作品と制作工程について

「芹沢銈介 創造の源泉展」鑑賞と講話

日程:6/11(火) 時間:13:00~14:30

会場:国見キャンパス・芹沢銈介美術工芸館

* 当日12:50芹沢銈介美術工芸館前に集合

② 芹沢銈介の装幀作品について

「本の装いと挿絵の世界展」鑑賞と染色体験(しおり作り)

日程:7/9(火) 時間:13:00~14:30

会場:仙台駅東口キャンパス

* 各回会場が異なりますのでご注意ください
* 各回受講料1,000円に入館料が含まれます。
当日現金でお支払いいただきます。



【講師】奈良 綾(なら あや)
東北福祉大学助教
芹沢銈介美術工芸館学芸員

No.2403

定員:50名

締切:6月6日(木)

5,000円

禅語から学ぶ生き方
全4回 坐禅体験あり

曹洞宗大本山総持寺の機関誌『跳龍』に「禅語を読む」という講座を100話にわたり連載してきました。昨年に引き続き、それを題材に講義します。禅語の一つ一つは短いものですが、深い仏教思想が込められており、日常の心構え、人生の指針など、生活と密接にかかわった教えです。難しそうですが、解りやすく、そして僧侶としての経験なども交えながら和気あいあいと講義を進めます。第2回は実際に椅子坐禅を体験していただきます。

日程:①6/12(水)②7/10(水)③10/9(水)④11/13(水)

* 7/10は坐禅体験

④11/6(水)に変更

時間:13:30~15:00

会場:仙台駅東口キャンパス

【講師】木村 尚徳(きむら しょうとく)
東北福祉大学非常勤講師
曹洞宗の大本山総持寺で約10年の修行(アメリカ禅センターでの修行を含め)を終えて、現在は山形市にある成安寺の住職をしています。禅の言葉の奥にある教えを現代の生活に活用する術をお話しします。

No.2404

定員:50名

締切:7月3日(水)

4,000円

仏教美術探索全3回
一古寺巡礼の楽しみ方一

仏像は優れた造形芸術であると同時に、信仰の拠りどころであり、個別の来歴をもっています。奈良の古寺に伝わる仏像を取り上げ、歴史的背景や美術的評価などを解説いたします。また、仏像鑑賞の基礎知識に加え、ご旅行の際の一助となるよう、参拝のマナーについてもお話します。

日程:①7/17(水) 東大寺と南都の寺

②7/31(水) 法隆寺と斑鳩の古寺

③8/7(水) 長谷寺と桜井周辺の寺

時間:15:00~16:30

会場:仙台駅東口キャンパス



【講師】門脇 佳代子(かどわき かよこ)
東北福祉大学准教授
専門は日本美術史(仏教美術)です。
古代の金銅仏や、中近世の東北の仏像について調査活動を行ってきました。

No.2405

定員:50名

締切:9月20日(金)

4,000円

生きる意味と幸福について
全3回一仏教思想が言えること

人生における幸福と意味について講義します。前年度は幸福や人生の意味を考察する上での問題点について重点を置いて講義しましたが、今年度は道元禅師、日蓮上人などを取り上げ、近現代における意義について触れたいと思います。

日程:①10/7(月) ギリシャ哲学が教える幸福と人生の意味

②10/21(月) ブッダが教える幸福と人生の意味

③10/28(月) 近現代仏教が教える幸福と人生の意味

時間:13:00~14:30

会場:仙台駅東口キャンパス



【講師】斉藤 仙邦(さいとう せんぼう)
東北福祉大学教授
専門は仏教学
山形県出身、曹洞宗大本山総持寺で修行

No.2406

定員:180名 締切:9月30日(月)

4,000円

禅問答に親しむ全3回 —人生を豊かにする禅の知恵—

禅宗にはユニークな禅問答が数多く伝えられています。一見、意味のなさそうなやりとりや不思議な問答の中に、実は深い悟りの意味が表現されているのです。このたびは、『従容録(しょうようろく)』や『碧巖録(へきがんろく)』といった禅の祖録から有名な禅問答をとりあげ、豊かな人生を送るための知恵をやさしく紹介します。

日程:①10/16(水) 達磨さんはなぜ来たの?

『従容録』から

②11/13(水) 瓦を磨いてどうするの?

『伝灯録』から

③12/11(水) 猫ちゃんは悟れるの?

『碧巖録』から

時間:14:00~15:30

会場:仙台駅東口キャンパス



【講師】千葉 公慈(ちば こうじ)
東北福祉大学学長
寶林寺 住職(千葉県)

No.2407

定員:50名 締切:10月10日(木)

5,000円

くずし字入門全4回 —戦場からの手紙—

人々の暮らしや人間関係など、さまざまな情報を含む「古文書(こもんじょ)」は、歴史を学ぶうえで不可欠な素材です。しかし、それらを読み解くためには、そこに書かれた独特の「くずし字」に慣れる必要があります。本講座では初めてくずし字に触れる方を対象に、戦国時代の著名な合戦で交わされた手紙を用い、くずし字の特徴や読解の基礎を学びます。

日程:①10/24(木) 古文書とくずし字

—読解の基礎知識—

②10/31(木) 戦場からの手紙①

—長篠合戦—

③11/7(木) 戦場からの手紙②

—小牧・長久手合戦—

④11/14(木) 戦場からの手紙③

—小田原征伐—

時間:13:30~15:00

会場:仙台駅東口キャンパス



【講師】長澤 伸樹(ながさわ のぶき)

仙台市博物館学芸普及室

専門分野:日本中世史、戦国織豊期、楽市楽座令

学歴:東北学院大学大学院文学研究科博士後期課程修了、博士(文学)

No.2408

定員:50名 締切:8月22日(木)

3,000円

New

長い老後の過ごし方全2回 —老後に向けて準備を始めませんか—

人生100年時代と言われる今、どのように時間を使って、どのような暮らし方をしたいかを考えておくことは必要です。また、いつなんどき起きるかもしれない地震などの災害を避けて生活を続けることが難しい時代でもあります。この先の生活における備えを一緒に考えていきましょう。

日程:①9/5(木) 老後に向けた暮らしの備えを考える

②9/12(木) 避けることの出来ない災害を知る

時間:10:30~12:00

会場:仙台駅東口キャンパス



【講師】野田 毅(のだ たかし)

社会福祉法人東北福祉会本部事務局次長、せんだんの里総合施設長
東日本大震災後、社会福祉施設等の支援体制づくりに関わり、被災地における福祉支援のあり方や福祉関係者によるネットワークづくりに取り組んでいます。

No.2409

定員:50名 募集期間:6月3日(月)~7月12日(金)

資料代

500円

くすりの話全4回

令和6年度みやぎ県民大学学校等開放講座

自律神経のはたらきや食の栄養素、メタボリックシンドローム、心の病気など、身近な話題や関連する薬の話を通じ、くすりとは何か、どのように『効く』のかを概説します。

日程:①7/29(月) 自律神経とくすりの話

②8/5(月) 食とくすりの話①

食品に含まれる栄養素と薬の関係

③8/19(月) 食とくすりの話②

メタボリックシンドロームと薬

④8/26(月) 心とくすりの話

時間:10:00~11:30

会場:仙台駅東口キャンパス

資料代:500円*当日現金でお支払いいただきます



【講師】小野木 弘志(おのぎ ひろし)

東北福祉大学教授 博士(薬学)

New

カラダ元気に健やか講座

【協力】

宮城中央ヤクルト販売株式会社
東北福祉大学 地域創生推進センター
生涯学習ボランティア支援課
(健康増進事業担当) 仙台元気塾

No.2410

定員:50名

締切:11月6日(水)

無料

ヤクルト健康講座①

今日から始める健腸生活一腸は健康の源一

あなたの「腸」は健康ですか。「腸は健康の源」といわれるのはなぜか、腸のはたらきや大切さを学びます。

日程:11/20(水)

時間:11:00~12:00

会場:仙台駅東口キャンパス

2410・2411
参加者全員
ヤクルト
プレゼント!

【講師】浅野 茜(あさの あかね)
管理栄養士



No.2411

定員:50名

締切:11月19日(火)

無料

ヤクルト健康講座②

カラダの健康と乳酸菌

多くの方が悩みを抱える「排便」や「睡眠」そして「歯の健康」にも乳酸菌がどのように関係しているのかを知り、健康づくりにお役立てください。

日程:12/3(火)

時間:11:00~12:00

会場:仙台駅東口キャンパス



【講師】菊地 恵子(きくち けいこ)管理栄養士
澁谷 智子(しぶや ともこ)化粧品課係長

No.2412

定員:各回30名

締切:8月20日(火)

無料

救命の連鎖をつなぐ

一いざという時、冷静に正しく行動する一

総務省消防庁から公表されている「令和5年版 救急・救助の現況」では、救急車到着は全国平均で約10.3分となり、10分を越えたのは初めてとなった。心肺機能停止に陥ってから、その場に居合わせた人が何もなかった場合、助かる確率は1分経過するごとに10%以上低下すると言われている。救急車到着するまでに冷静に正しく行動する知識と技術を身につけましょう。

講話、AEDの使用方法

日程:8/30(金) ①②同内容、希望の時間をお申してください

時間:①9:00~10:30 ②13:00~14:30

会場:ステーションキャンパス(JR東北福祉大前駅)

* 当日①8:45②12:45ステーションキャンパス3階ロビーに集合



【講師】高野 拓哉(たかの たくや)
東北福祉大学 助手 専門:救急医療

No.2413.2414.2415は仙台元気塾にお申込みください。

※他の講座と申込先が異なります

会場はすべて仙台駅東口キャンパス・地下1階「仙台元気塾」です。

【申込方法】

①電話 022-742-2886(月~金9:00~17:00)

②ホームページ

<https://www.tfu-ac.net/yfkc/>

仙台元気塾

Q検索



※最小催行人数(5名)に満たない場合中止となります。

No.2413

定員:15名

締切:7月11日(木)

2,200円

保険料、施設利用料を含む

知るからはじめる

フレイル予防

『健康』と『介護が必要な状態』の中間状態を指す言葉【フレイル】。早期に気づき、予防に取り組むことで回復・改善が可能です。まずは自分の身体を知るところから【フレイル予防】を始めてみませんか?

内容:ミニ講話、フレイル測定、軽運動

日程:7/18(木)

時間:10:00~12:00

持ち物:室内用運動靴、飲み物(水分補給用)動きやすい服装でお越しください。



【講師】鈴木 花奈(すずき かな)
仙台元気塾 健康運動指導士

No.2414

定員:8組(16名)

締切:7月19(金)

2,750円

家族deあーと

ごつごつ素材を使って恐竜を描こう!

材料はコルクや紙やすり。ごつごつ、ザラザラ素材で自分だけの恐竜を表現します。ご家族と、お孫さんと、お友達となど、是非お2人以上でご参加ください。一緒にアートな時間とコミュニケーションを楽しみましょう。

日程:7/28(日)

時間:10:00~12:00

材料費:1名毎に330円(税込)

* 受講料は1組何名でも2,750円(税込)

持ち物:作品を持ち帰るための袋(A3サイズ程度)



【講師】古瀬 布美子(ふるせ ふみこ)
仙台元気塾 臨床美術士2級

No.2415

定員:15名

締切:9月12日(木)

2,200円

保険料、施設利用料を含む

はじめての筋トレ

マシントレーニングを体験してみよう

生活の中で週に2~3回『筋トレ』を行うことが推奨されています。しかしどんな運動をすればいいのかわからない方も多いのではないのでしょうか? 本講座では「マシンを使った筋トレ体験」の他、「生活の中に筋トレを取り入れるコツ」も学びます。

内容:ミニ講話、体組成計測定、マシントレーニング体験

日程:9/19(木)

時間:10:00~12:00

持ち物:室内用運動靴、飲み物(水分補給用)動きやすい服装でお越しください。



【講師】鈴木 花奈(すずき かな)
仙台元気塾 健康運動指導士

No.2416

対象:小学生
高学年

① 定員:10名 締切:7月24日(水)

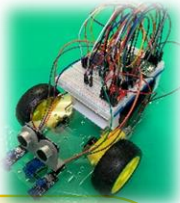
No.2417

対象:中学生以上

② 定員:10名 締切:7月24日(水)

各回3,000円
別途教材費5,000円必要プログラミング体験講座①②
Pythonによるロボットカー制御

プログラミングを体験してみたいけれど、なかなか機会がないという方を対象としたプログラミング体験講座です。RaspberryPiというマイクロコンピュータと、Pythonというプログラミング言語を用いたロボットカー制作を通してプログラミングを体験します。



【完成イメージ】

* 出来上がったロボットカーは、お持ち帰りいただけます。

①ロボットカーの組立てと操作プログラミング

【対象:小学生高学年】* 保護者と一緒に参加も可能です
日程:8/5(月)

②ロボットカーの組立てと操作プログラミング

【対象:中学生以上】
日程:8/7(水)

時間:10:00~16:00

会場:仙台駅東口キャンパス

教材費:5,000円を受講料と一緒に支払っていただきます。

* ①②どちらも内容は同じです。
プログラミング言語の入力をするため①は対象を小学生高学年とさせていただきます。

No.2418

定員:20名 締切:9月5日(木)

3,000円

eスポーツ体験講座
全2回

フレイル予防としても注目されているeスポーツの基本について体験を通しながら学ぶ講座です。eスポーツがどんなものかよくわからないという方を対象に、eスポーツの基本事項の説明から始まり、eスポーツを体験しながら理解を深めます。

日程:①9/19(木) eスポーツ概論・eスポーツ体験1
②9/26(木) eスポーツ体験2

時間:10:00~12:00

会場:仙台駅東口キャンパス



【講師】高橋 俊史(たかはし としふみ)
東北福祉大学講師
東北福祉大学においてプログラミングや情報処理、情報モラルなどに関する講義を担当しています。

4



No.2419

定員:30名 締切:8月30日(金)

無料

対象:小学生
中学生卓球教室
卓球を体験してみよう!

最近、スポーツニュースでも取り上げられている『卓球』を通して、体を動かし老若男女問わず出来るスポーツとして体験していただき、卓球の動きを取り入れながら、楽しく身体を動かすことで、卓球の良さを伝えることを目的とします。

日程:9/14(土)

時間:10:30~12:00

会場:国見キャンパス

持ち物:室内靴、動きやすい服装

* スポーツ保険加入のため一人200円を当日お支払いいただきます。

【講師】須藤 豊(すとう ゆたか)
東北福祉大学男子卓球部監督

No.2420

定員:20名 締切:9月13日(金)

無料

対象:小学生

カラテドウ(空手道)
を楽しく体験しよう!

武道から学ぶ礼儀(挨拶や身だしなみ)を学び、空手道の動きを取り入れながら、楽しく身体を動かすことで、武道の良さを伝えることを目的とします。

日程:9/28(土)

時間:10:30~12:00

会場:国見ヶ丘第一キャンパス

動きやすい服装でお越しください

* スポーツ保険加入のため一人200円を当日お支払いいただきます。

【講師】瀬谷 龍介(せや りゅうすけ)
東北福祉大学空手道部コーチ

No.2421

現在準備中

無料

予告

東北福祉大学女子陸上競技部(駅伝)による
陸上教室

ランニングやジョギングの愛好者は全国で1000万人にもなります。また、誰でも始めやすいスポーツとして人気があります。小学生から大人まで幅広い方を対象に、楽しく為になる陸上教室を開催します。

詳細が決まり次第、
ホームページでお知らせします。

【講師】冠木 雅守(かぶき まさもり)
東北福祉大学女子陸上競技部監督



6 June2024

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

7 July2024

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
		2402	2403②			
14	15	16	17	18	19	20
			2404①	2413		
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
2414	2409①		2404②			

8 August2024

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
	2409② 2416		2404③ 2417			
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
	2409③					
25	26	27	28	29	30	31
	2409④				2412 ①②	

9 September2024

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
				2408①		
8	9	10	11	12	13	14
				2408②		2419
15	16	17	18	19	20	21
				2415 2418①		
22	23	24	25	26	27	28
				2418②		2420
29	30	1	2	3	4	5

10 October2024

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
	2405①		2403③			
13	14	15	16	17	18	19
			2406①			
20	21	22	23	24	25	26
	2405②			2407①		
27	28	29	30	31	1	2
	2405③			2407②		

11 November2024

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
			2403④	2407③		
10	11	12	13	14	15	16
			2406②	2407④		
17	18	19	20	21	22	23
			2410			
24	25	26	27	28	29	30

12 December2024

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
		2411				
8	9	10	11	12	13	14
			2406③			
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

1 January2025

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

受講手続き

①受講申込

「東北福祉大学生涯学習ボランティア支援課」まで

住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話番号、Eメール
受講希望する講座番号を記載してお申込みください。

- 郵送 〒981-8522仙台市青葉区国見1-8-1
- FAX 022-766-8835
- Eメール life@tfu.ac.jp
- ホームページ <http://www.tfu.ac.jp/lc>

* 2413、2414、2415は仙台元気塾(022-742-2886)にお申込みください。

②申込締切

各講座で締切が異なります。

- *受講者が10名未満の場合、開講しません。
- *申込が定員を超えた場合、お断りすることもあります。
- *無料の講座は、申込締切後に受講当日の案内をメールまたは郵送でお知らせします。

③受講料振込

申込締切後に受講料の請求(払込取扱票・コンビニエンスストア専用)を送付します。受講前にお支払いください。

* 受講日の1週間前になっても、受講料の請求が届かない場合はご連絡ください。

* 2401、2402、2409は当日現金で受講料、資料代をお支払いください。

③手続き完了

講座当日、直接会場へお越しください。

【注意事項】

- ・講座当日の申込・受講はできません。
- ・感染症の状況や地震・台風などの災害、講師の体調不良等により、日程を変更することがあります。
- ・日程変更や講座の中止の場合、事前にご連絡いたします。(直前の連絡となる場合があります。)
- ・受講料は中止の場合を除き、原則として返金致しません。
- ・講座の録音・録画は禁止しています。
- ・講座中の様子を、撮影録画・写真撮影を行い、報告書およびホームページに掲載させていただくことがあります。

【個人情報について】

法令及び東北福祉大学の規程に則り、適切に管理いたします。本課の業務以外、ご本人の同意を得ず、第三者に個人情報を提供することはありません。

令和6年度公開講座受講申込書

フリガナ	性別 男・女・回答しない		
参加者氏名	年齢 歳		
保護者氏名 *小中学生対象の講座受講者のみ	小学校 中学校	年生	
住所〒			
電話番号(日中連絡のとれる)	Eメール		
受講希望講座No.に印☑をつけてください。 * 2413、2414、2415は仙台元気塾(022-742-2886)にお申込みください。			
☐ 2401	☐ 2406	☐ 2411	☐ 2418
☐ 2402	☐ 2407	☐ 2412①	☐ 2419
☐ 2403	☐ 2408	☐ 2412②	☐ 2420
☐ 2404	☐ 2409	☐ 2416	
☐ 2405	☐ 2410	☐ 2417	
通信欄、上記にない講座			

〒981-8522 仙台市青葉区国見1-8-1

東北福祉大学 地域創生推進センター
生涯学習ボランティア支援課 公開講座担当 行

↑《あて先》 郵送でお申込みの際お使いください

会場案内

- ◆一部講座が他キャンパスで開催する場合があります。
- ◆ご利用の際は、公共交通機関でお越しください。
※本学に駐車場・駐輪場のご用意はありません。



< 仙台駅東口キャンパス >

〒983-8511 仙台市宮城野区榴岡2-5-26

東北福祉大学 地域創生推進センター

生涯学習ボランティア支援課

〒981-8522 仙台市青葉区国見1-8-1

TEL : 022-766-8834

FAX : 022-766-8835

Eメール : life@tfu.ac.jp

URL : <http://www.tfu.ac.jp/lc>