



510 暮らし

申込締切 10/16(金)

NEW!

食べる量の目安がわかる!
—80kcalクッキング教室—

【曜日・時間】金曜 18:30～20:00

【期間・回数】10/30、11/27、12/11(全3回)

【受講料等】3,600円+材料代

【講師】曾我 郁恵(短大准教授)、出元 恵子(助手)

「80kcalってどのくらい?」調理実習を通して、おいしく無理なく続けられる健康的な食事のコツを実践的に楽しく学びましょう。

514 暮らし

申込締切 9/17(木)

NEW!

生成AI活用法入門編

【曜日・時間】木曜 18:30～20:00

【期間・回数】10/1～10/22(全4回)

【受講料等】4,800円

【講師】山内 弘一(元女子大・短大非常勤講師)

ChatGPT等の無料生成AIを日常生活で安全かつ便利に活用するための基礎知識を、PCでの具体的な操作や効果的な指示の仕方を含めて実践的に学びます。

527も
新規開講!
あわせて
チェック!

526 ビジネス

申込締切 10/22(木)

NEW!

自分のキャリアをセルフプロデュースする
技術(自分の見せ方、活かし方)

【曜日・時間】木曜 16:20～17:50

【期間・回数】11/5、11/26、12/10(全3回)

【受講料等】3,000円

【講師】福横千佳子(短大非常勤講師/キャリアコンサルタント/2級キャリアコンサルティング技能士)

自己肯定感が上がりにくい、自分の良さを活かしきれないと感じる方へ。対話とワークを中心に「自分の活かし方」を考え、キャリアに主体的に取り組む力を養います。

501 語学

申込締切 9/18(金)

NEW!

学生大歓迎! 気軽にトライ!
海外旅行で使える楽しい英語

【曜日・時間】金曜 13:00～14:30

【期間・回数】10/2～1/8(全12回)

【受講料等】6,000円(在学生料金)

【講師】松本 達也(元女子大教授)

道後の旅館で英語研修を行っていた講師が、海外旅行で役立つ英会話を楽しく伝授! 在学生にもおすすめです、今の授業がもっと好きになる講座です。

502 語学

申込締切 9/22(火)

楽しく英語を学ぼう!

【曜日・時間】火曜 13:00～14:30

【期間・回数】10/6～1/12(全13回)

【受講料等】13,000円

【講師】松本 達也(元女子大教授)

英語での会話がスムーズに出来るように、効果的な表現を学んでいきましょう。(英検準2級～2級程度)

503 語学

申込締切 9/17(木)

少し難しい英字新聞を読む

【曜日・時間】木曜 13:00～14:30

【期間・回数】10/1～1/7(全14回)

【受講料等】14,000円

【講師】松本 達也(元女子大教授)

興味深い世界の出来事を、内容・分量共にいつもより1段上の英語で読み解いていきましょう。

504 語学

申込締切 9/18(金)

イギリスドラマで学ぶ英語と文化

【曜日・時間】金曜 10:30～12:00

【期間・回数】10/2～12/11(全10回)

【受講料等】10,000円

【講師】越智希美子(短大非常勤講師)

ドラマ「ダウントン・アビー」を楽しみながら、20世紀初めのイギリス貴族の生活を観察し、イギリス英語の特徴や会話のコツを学びます。

505 語学

申込締切 9/22(火)

初級韓国語

【曜日・時間】火曜 18:30～20:00

【期間・回数】10/6～12/22(全11回)

【受講料等】13,200円

【講師】崔 昌玉(女子大・短大非常勤講師)

母音・子音の習得を目的とし、発音などのトレーニングを中心とした授業を展開します。積極的な参加で韓国語を身につけましょう。

506 語学

申込締切 9/16(水)

話せる中国語(中級)

【曜日・時間】水曜 14:40～16:10

【期間・回数】9/30～2/10(全16回)

【受講料等】16,000円

【講師】楊 泓(女子大・短大非常勤講師)

自然な会話を目指す中級者向けの実践的講座。豊富な話題を通して表現の幅を広げ、ネイティブに通じる生きた中国語を身につけましょう。

507 語学

申込締切 10/30(金)

ドイツ語と文化の小さな旅:言語
と文化へのイントロダクション

【曜日・時間】金曜 10:30～12:00

【期間・回数】11/13、12/18、1/15(全3回)

【受講料等】3,000円

【講師】ヴィーダーマン・ヘレナ(短大助教)

ドイツ語の日常会話を学び、食文化や祭りなど様々な視点でドイツを知る初心者向け講座です。日本とドイツの共通点を発見しましょう。

508 暮らし

申込締切 9/23(水)

児童文学の愉しみ

【曜日・時間】水曜 10:30～12:00

【期間・回数】10/7～1/20(全8回)

【受講料等】8,000円

【講師】横田 和子

(元短大非常勤講師/臨床心理士)
心の豊かさや感情のこまやかさ、他人との温かい交わりなど、児童文学の中からたくさん大切な宝物を見つけましょう。

509 暮らし

申込締切 9/17(木)

生活のなかでの栄養学

【曜日・時間】木曜 18:00～19:30

【期間・回数】10/1～11/26(全4回)

【受講料等】4,800円

【講師】曾我 郁恵(短大准教授)

森本 千恵(短大教授)

医療と食は源が同じという「医食同源」の考えに基づき、私たちの命や健康に直結する「食」の重要性について分かりやすく解説します。

511 暮らし

申込締切 11/26(木)

心のケアに役立つ認知行動療法

【曜日・時間】木曜 19:00～20:30

【期間・回数】12/10、12/17、12/24(全3回)

【受講料等】3,600円

【講師】柴田 智恵(女子大・短大非常勤講師/臨床心理士/公認心理師)

心のケアに役立つ認知行動療法の基礎を分かりやすく解説。対人関係や子育てに役立つカウンセリング理論や大人の発達障害も取り上げます。

512 暮らし

申込締切 9/17(木)

『聞きたいけど聞けない』IT活用法
～スマホ編～

【曜日・時間】木曜 18:30～20:00

【期間・回数】10/1～10/22(全4回)

【受講料等】4,800円

【講師】橋 雄司(短大非常勤講師)

SNS利用の注意点から写真や動画の撮影・編集、PC連携まで、スマホを便利に使うための基礎講座です。(かんたんスマホ等は非対応)

513 暮らし

申込締切 10/15(木)

『聞きたいけど聞けない』IT活用法
～パソコン編～

【曜日・時間】木曜 18:30～20:00

【期間・回数】10/29～12/17(全8回)

【受講料等】9,600円

【講師】橋 雄司(短大非常勤講師)

パソコンの基本操作やネット利用のコツを知り、IT機器を楽しく活用しましょう。入力的基础から学ぶため、初心者の方も安心です。

515 子育て

申込締切 11/27(金)

NEW!

待ち望むアドベントー絵本
と言葉とおもちゃの贈り物ー

【曜日・時間】金曜 18:00～19:30

【期間・回数】12/11(全1回)

【受講料等】1,200円+材料費 500円程度

【講師】上岡 紀美(女子大准教授)

前半はクリスマス絵本の紹介を交え乳幼児期の文学の奥深さを学び、後半はアドベントを彩る手作りおもちゃを製作します。

516 子育て

申込締切 9/17(木)

NEW!

子育てに役立つ認知行動療法

【曜日・時間】木曜 19:00～20:30

【期間・回数】10/1、10/8、10/15(全3回)

【受講料等】3,600円

【講師】柴田 智恵(女子大・短大非常勤講師/臨床心理士/公認心理師)

子どもとの関わり方など、子育てに役立つ心理学を分かりやすく解説。保育や子育て支援の現場にも生かせる知識を身につけます。

517 資格

申込締切 9/18(金)

【前期分・見逃し配信版】管理栄養
士国家試験対策オンライン講座

【曜日・時間】土曜 オンデマンド配信

【期間・回数】10/3(全9回)

【受講料等】9,000円

【講師】短大食物栄養学科教員

前期開講講座の見逃し配信です。後期とは内容が異なります。前期に受講を逃した方は、前後期セットでの受講をおすすめします。

518 資格

申込締切 9/18(金)

管理栄養士国家試験対策オンラ
イン講座(後期)

【曜日・時間】土曜 オンデマンド配信

【期間・回数】10/3～11/28(全8回)

【受講料等】8,000円

【講師】短大食物栄養学科教員

国家試験受験希望者を対象とした動画配信講座。最新の出題基準や近年の出題傾向に基づいたポイント解説を行います。

519 資格

申込締切 9/15(火)

簿記3級講座(社会人として必要な
会計リテラシーを身につけよう!)

【曜日・時間】火曜 18:00～19:30

【期間・回数】9/29～1/12(全14回)

【受講料等】16,800円

【講師】山邊 彰三(短大非常勤講師)

初めての方でも安心! 実務に役立つ会計リテラシーを身につけ、日商簿記3級の資格取得を目指します。社会人として知っておきたい会計の基本ルールを分かりやすく学びましょう。

520 趣味

申込締切 9/21(月)

NEW!

ピッチングから始める!
大人の野球教室

【曜日・時間】月曜 18:30～20:00

【期間・回数】10/5～12/21(全10回)

【受講料等】12,000円

【講師】林 真輝(女子大・短大職員/元愛媛マリンバレーズ選手)

元プロ選手が教えるスローイング特化型教室。可動域を広げる怪我をしない体作りから段階的に実施。投げる楽しさを共有しましょう!

521 趣味

申込締切 9/22(火)

世界の愛唱歌を楽しく歌う2
(簡単曲・発声基礎編)

【曜日・時間】火曜 10:30～12:00

【期間・回数】10/6～1/26(全14回)

【受講料等】14,000円+著作権料

【講師】藤本 美穂(女子大非常勤講師)

基礎的な発声法を身につけ、歌詞が魅力的に伝わる豊かな歌声を引き出しましょう。簡単な愛唱歌を歌い、暮らしに音楽を取り入れませんか。

522 趣味

申込締切 9/18(金)

世界の愛唱歌を楽しく歌う2

【曜日・時間】金曜 13:00～14:30

【期間・回数】10/2～1/29(全15回)

【受講料等】15,000円+著作権料

【講師】藤本 美穂(女子大非常勤講師)

日本や世界の愛唱歌を日本語や原語で歌います。基礎的な発声法を身につけ、豊かな歌声を引き出しましょう。暮らしに音楽の彩りを。

523 趣味

申込締切 9/18(金)

NEW!

ヘンデル作曲「ハレルヤ」の
女声3部合唱にチャレンジ

【曜日・時間】金曜 14:40～16:10

【期間・回数】10/2～1/29(全15回)

【受講料等】15,000円

【講師】藤本 美穂(女子大非常勤講師)

名曲「ハレルヤ」を女声3部合唱でゆっくり音を確かめながら堪能してみませんか?(※女性対象)豊かなハーモニーを楽しみましょう。

524 趣味

申込締切 9/21(月)

ファラオたちとその時代2

【曜日・時間】月曜 14:40～16:10

【期間・回数】10/5～12/14(全5回)

【受講料等】5,000円

【講師】畑守 泰子(元女子大非常勤講師)

古代エジプトの代表的なファラオ(王)を取り上げ、業績や時代背景に迫ります。今回は新王国時代からクレオパトラまでを解説します。

525 趣味

申込締切 10/1(木)

暮らしの中の短歌～日々の気持ちを
五七五七七のリズムに乗せて～

【曜日・時間】木曜 18:30～20:00

【期間・回数】10/15～12/24(全4回)

【受講料等】4,800円

【講師】西村 浩子(女子大教授)

日常の出来事や気持ちを三十一文字で表現してみませんか? 日記感覚で気軽に楽しめ、仲間と共有する面白さも深まります。

527 ビジネス

申込締切 10/15(木)

NEW!

生成AI活用法応用編

【曜日・時間】木曜 18:30～20:00

【期間・回数】10/29～12/24(全9回)

【受講料等】10,800円

【講師】山内 弘一(元女子大・短大非常勤講師)

様々な生成AIの特徴を踏まえ、日々の業務等での具体的な活用について、PC操作を含めた実践演習を通してAI活用スキルを修得します。

暮らし **しののめ女性スポーツ教室**

【曜日・時間】原則毎週土曜 14:00～16:00

【受講料等】月額1,500円+保険料(希望者のみ)

【講師】市河 勉(短大教授)

申込締切
随時

健康の保持・増進とスポーツによる地域の活性化を図ることを目的に毎週活動しています。ソフトバレーボール・バドミントン・卓球の3種目より選択。

※若干名、募集しております。詳細は、お電話にてお問い合わせください。



「しののめプラス」(社会人講座)は、本学の教育機能を広く地域社会に開放した生涯学習のための講座です。また、本学の在学学生、卒業生の「東雲力」を育成するために「学び足し」「学び直し」を支援する講座でもあります。自分磨きのために受講してみませんか? 皆様のお申し込みを心よりお待ちしております。

「しののめプラス」(社会人講座)以外でも学べます!

履修証明プログラム

一定のまとまりのある学修プログラムで、修了者には法に基づく「履修証明書」を交付します。(女性のみ)

■2026年度 後学期

出願締切 **8月24日(月) 必着**

募集要項等、詳細はホームページをご覧ください。

松山東雲 履修証明プログラム

検索

お問い合わせ・資料請求

松山東雲女子大学・松山東雲短期大学(キャリア支援課)

TEL089-913-2610(直通)



科目等履修生

大学・短大の正規学生と同様の時間割に従って授業を受け「単位」を修得することができる制度です。(女性のみ)

■2027年度 前学期

出願締切 **3月24日(水) 必着**

募集要項等、詳細はホームページをご覧ください。

松山東雲 科目等履修

検索

お問い合わせ・資料請求

松山東雲女子大学・松山東雲短期大学(教務課)

TEL089-931-6211(代表)



社会人学生

資格取得やキャリアアップをめざし、20代から50代の社会人女性が正規学生として学びを深めています。

■学納金特別支援制度あり!

■短期大学3年制コース (長期履修制度)あり

※2年間の学費で3年間学べます

お問い合わせ・資料請求

松山東雲女子大学・松山東雲短期大学(入試課)

☎0120-874044(直通)



申し込み方法

web 申し込み

「しののめプラス」(社会人講座)ホームページ内より『受講申込フォーム』に進み、必要事項を入力してください。

松山東雲 しののめプラス

検索

スマートフォンの方はこちらから



郵送

「受講申込書」に必要事項を記入し、下記までお送りください。

〒790-8531 松山市桑原3丁目2番1号

松山東雲女子大学・松山東雲短期大学「しののめプラス」(社会人講座)係

●受講資格 18歳以上の方

●受講上の注意

受講は、受講を認められたご本人のみ可とします。

※一定の人数に達せず開講を中止する場合もご連絡します。

※振込手数料は各自でご負担いただきますようお願いいたします。

お申し込みの際は、「しののめプラス」(社会人講座)ホームページ「受講についての諸注意」をご一読の上お申し込みください。▶



●開講通知・手続き等について

2025年度後期より、開講連絡の方法が変わりました。ご注意ください。

申込締切後、全員にメールにて受講可否を通知します。迷惑メールフォルダを含め、申込締切日後は、受信BOXを必ずご確認ください。開講の可否に合わせて、手続き書類をお送りしますので、期限内にお手続きをお願いいたします。(ただし、メールアドレスをお持ちでない方には従来通り郵送にて対応いたします。)

【お問い合わせ先】 松山東雲女子大学・松山東雲短期大学「しののめプラス」(社会人講座)係(キャリア支援課内) TEL 089-913-2610

受付時間/平日8:50～16:00(土・日、祝日休)

～(キトリ)～

2026年度後期「しののめプラス」(社会人講座)受講申込書(郵送用)

ふりがな											生年月日(西暦)		
お名前											年 月 日		
ご連絡先	〒 -										電話	※確実に連絡が取れる番号をご記入ください。	
											メール		
ご希望の講座番号に○を付けてください										「社会人講座」受講歴	駐車場の利用		
501	502	503	504	505	506	507	508	509	有 ・ 無	有 ・ 無			
510	511	512	513	514	515	516	517	518		有に○をつけた方はナンバープレートをご記入ください			
519	520	521	522	523	524	525	526	527		() 愛媛500な11-22			

※「しののめ女性スポーツ教室」は見学を受け付けております。まずは、お電話でご連絡ください。

●以下の項目に該当する場合は番号に○を付けてください。

1. 在学生(学籍番号:) 2. 卒業生 3. 教職員 4. 元教職員