

## 2018年度実施講座一覧

| 日時                       | 場所     | 講座名             | 企業・講師/講座内容  |
|--------------------------|--------|-----------------|---|
| 4月25日(水)<br>12:35-13:20  | 横浜校舎   | アルバイトのススメ講座     | 株式会社ナジック・アイ・サポート<br>アルバイトを始めるにあたっての心構えや優良アルバイトの探し方、さらに近年社会問題化している「ブラックバイト」の対策を学びました。                                  |
| 5月18日(金)<br>15:10-16:30  | 横浜校舎   | 簡単！料理教室         | 明治学院消費生活協同組合<br>いくつかのグループに分かれて、レクチャーを受けながら、簡単に大学生の自宅にもある調味料で作ることができる「豚バラ野菜丼」を作りました。                                   |
| 5月23日(水)<br>12:35-14:05  | 横浜校舎   | 横浜ヨガ講座          | 株式会社ヒューマンハート<br>ヨガのポーズを行うことで日頃溜まったストレスから開放され、身体の中からリラックスした状態を体験しました。  |
| 5月30日(水)<br>12:35-13:20  | 横浜校舎   | 超簡単護身術講座        | 総合警備保障株式会社<br>防犯に関する事例の紹介と合わせ、誰でも出来る「超」簡単な護身術を実践形式で学びました。   |
| 6月21日(木)<br>13:00-14:30  | 白金校舎   | 白金ヨガ講座          | 株式会社ヒューマンハート<br>ヨガのポーズを行うことで日頃溜まったストレスから開放され、身体の中からリラックスした状態を体験しました。  |
| 6月25日(月)<br>12:35-13:05  | 横浜校舎   | 熱中症対策講座         | 株式会社ヒューマンハート<br>熱中症予防のために、どのタイミングでどのくらい水分補給をしたら効果的か学びました。   |
| 7月2日(月)<br>12:35-13:35   | 白金校舎   | ライフプラン講座        | 日本FP協会<br>講師としてファイナンシャル・プランナーをお招きして、将来のライフプランを考える上で、役立つスキルを学びました。   |
| 7月11日(水)<br>12:35-14:00  | 横浜校舎   | フランス食文化講座       | 株式会社ビゴ東京 藤森二郎氏(本学OB)<br>パン職人である講師にお作りいただいたパンを試食しながら、フランス・日本の食文化や食の楽しみ方について学びました。                                      |
| 10月10日(水)<br>15:10-16:30 | 横浜校舎   | 簡単！秋の料理教室       | 明治学院消費生活協同組合<br>いくつかのグループに分かれて、「簡単！レンジでロールキャベツ」「爽やか！りんご入り玉ねぎサラダ」を作りました。   |
| 10月17日(水)<br>13:00-13:45 | 横浜校舎   | 横浜ボクシングエクササイズ講座 | 株式会社ヒューマンハート<br>プロのインストラクターをお招きして、ボクシングエクササイズを行ない、日頃の運動不足解消やストレス発散をしました。  |
| 10月24日(水)<br>12:35-13:15 | 横浜校舎   | パーソナルカラー講座      | 株式会社カラースペース・ワム<br>色が持つ特徴や相手に与える印象を理解し、自身にぴったり合う色はパーソナルカラーを発見しました。   |
| 11月19日(月)<br>13:00-13:45 | 白金校舎   | 白金ボクシングエクササイズ講座 | 株式会社ヒューマンハート<br>プロのインストラクターをお招きして、ボクシングエクササイズを行ない、日頃の運動不足解消やストレス発散をしました。  |
| 11月21日(水)<br>14:00-16:00 | JICA横浜 | JICA訪問プログラム     | JICA(国際協力機構)<br>JICA横浜を訪問し、途上国開発支援や国際協力について、現地で活躍された職員の方の体験談を伺いながら学びました。  |
| 11月28日(水)<br>12:35-13:15 | 横浜校舎   | 恋愛心理学講座         | 社会学部非常勤講師 山田順子先生<br>心理尺度を用いた性格測定を行ったあと、性格特性と出会いの場面での行動との関連や、第一印象の重要性、自己呈示と魅力度評価について学びました。また、恋愛関係の心理・行動の文化差についても学びました。 |
| 12月3日(月)<br>12:30-13:20  | 白金校舎   | 給与・家計管理講座       | SMBCコンシューマーファイナンス株式会社<br>初任給からボーナスまで、社会人になってからの給料の管理方法を学びました。   |
| 12月12日(水)<br>12:35-13:20 | 横浜校舎   | 20歳のためのお金の教養講座  | SMBCコンシューマーファイナンス株式会社<br>20歳で考えるお金のことをテーマに、大学生や20代が巻き込まれやすい金銭トラブルや奨学金返還を見据えた家計管理、ローン・クレジットの留意点について学びました。              |