

市民対象講座 2018年度 インターカレッジ西宮

大手前大学 提供 **栄養学レクチャー**
食は命の源

1/18(金) 食べて元気になる糖尿病の食事療法
1/25(金) 食べて元気になる腎臓病の食事療法

大手前大学 健康栄養学部
山本 國夫 教授

戦後70年、わが国の食生活は大きく変化し、スーパーマーケットなどに食べ物があふれている。この豊かな食生活が糖尿病発症の要因ともなっており、現在も糖尿病は増加している。また、糖尿病が重症化すると腎臓病を発症することがある。腎臓病が重症化すると血液透析が避けられなくなり、QOL(生活の質)が低下する。糖尿病や腎臓病の治療に食事療法は欠かせない。そして、多くの場合、食事制限を意識する余りに、体も心も元気がなくなる。そこで、患者さんが元気になる食事をすれば、みんなが元気になる。そんな話を聞いてみませんか。

時間 ■ 13:30~15:00

会場 ■ 大学交流センター (アクタ西宮東館6階)

受講料 ■ ¥1,500(全2回)

定員 ■ 100名

申込期間 ■ 11/25(日)から 1/4(金)まで

※申込み多数の場合は抽選 ※定員に満たない場合は締切後も受付します。

申込方法 ■ ①講座名②〒・ご住所 ③お名前(ふりがな)④お電話番号
⑤お歳⑥性別を明記のうえお申込みください。

申込先 ■ はがき: 〒663-8035 西宮市北口町1番2号602

西宮市大学交流センター「栄養学レクチャー」係

電話:0798-69-3155

FAX:0798-64-5082

インターネット: **検索** **インターカレッジ西宮**

講座案内ページの受講申込フォームより

歌う門には
福来る

TARA
Dreaming Live vol.10

ピリー・バンバン 菅原進さんをお迎えて

TARAの歌を聴くと、赦したくなる心が芽生えてくる...ライブは笑いと涙で溢れ、その歌声は世代を超えて癒され“ほっこり感”に包まれる。ワンマンライブ10周年を記念し、あの「ピリー・バンバン 菅原 進氏」をゲストに迎え往年のヒット曲が生で聴ける貴重な夜!素晴らしいサポートメンバーの演奏も聴きどころ。夢を夢で終わらせない、TARAのそんな秘めたパワーを見て、聞いて、感じに来てください。ご予約はどうぞお早めに。



日時 ■ 12/7(金) 18:30開場 19:00開演

全自由席 ■ 前売 ¥4,500 当日 ¥5,000

出演 ■ TARA(ヴォーカル・ギター)

スペシャルゲスト ■ 菅原進(ヴォーカル・ギター)

サポートメンバー ■ 土井享(ピアノ・アレンジ)

すぎたじゅんじ(ギター・コーラス)

ロベルト・カジヤ(パーカッション)

真木毅(ベース)

SAKURAジェンヌ&MYザクラ
クリスマスコンサート

西宮を拠点に活動する<フルーツアンサンブル SAKURAジェンヌ>と、公募によるワークショップを経た<MYザクラ>が共演。



日時 ■ 12/15(土)

16:30開場 17:00開演

全自由席 ■ 小学生以上前売 ¥1,000

当日 ¥1,500

フルート・指揮 ■ 平岡洋子

プログラム ■ ホルスト作曲

／組曲「惑星」より 木星 ほか

超名曲コンサート vol.4

～心が踊る冬のひととき

神戸女学院大学アート・マネジメントコース×甲東ホール 共同企画

弦楽合奏、ピアノ、木管、声楽の若手演奏家による、どこかで聴いたことのあるような名曲の数々。昼の部は歌劇「ヘンゼルとグレーテル」を抜粋でお送りします。出演は、兵庫県立西宮高等学校音楽科卒業生、神戸女学院大学音楽学部卒業生、神戸大学交響楽団メンバー。

日時 ■ 1/14(月・祝)

昼の部(0歳児から)13:00開場 13:30開演

「ヘンゼルとグレーテル」 ほか

夕の部(小学生以上)16:30開場 17:00開演

「心にしみる名曲集」

入場料 ■ 無料(被災地のための募金を実施します)ご予約優先

お問合せ・ご予約 ■ 神戸女学院大学アートマネジメントコース

meikyoku@ruru.be

お問合せ・チケット取扱い ■ 甲東ホール ☎0798-51-5144

PTAコーラス音楽会

済みきった爽やかな歌声をぜひ聴きに
おいで下さい。

日時 ■ 12/12(水) 9:40開場 9:50開演

入場料 ■ 無料

出演 ■ 塩瀬中学校、名塩小学校、
東山台小学校、生瀬小学校

主催 ■ 西宮市山口ホール指定管理者
日本管財(株)

共催 ■ 西宮市

お問合せ ■ 西宮市山口ホール ☎078-904-2760



クリスマス会&ビンゴ大会

日時 ■ 12/15(土) 15:00開場 15:15開演

入場料 ■ 無料(要整理券・先着100名)

内容 ■ ハンドベルの演奏やマジックショー、ビンゴ大会など

主催 ■ 西宮市山口ホール指定管理者 日本管財(株)

共催 ■ 西宮市、西宮市立山口児童センター

お問合せ ■ 西宮市山口ホール ☎078-904-2760