

「西宮ドアーズチャンネル@HOME」



伝統芸能、アート・クラフト、身体表現、キッズプログラム、音楽など、大人も子供も楽しめる様々なジャンルのワークショップが体験できる「ワークショップフェスティバル・西宮ドアーズ」。今年は、動画で楽しんでもらえるよう、YouTubeチャンネル「西宮ドアーズチャンネル@HOME」を開設しました。お能やゴスペル、ダンス、体操などなど、自宅で一緒に文化体験をお楽しみください！

※アクセスはこちらから →



ロビーギャラリー 10月の展示情報

西宮芸術文化協会所属作家など西宮で活躍している作家の作品を月替わりで展示しています。

出展作家 ■ 松林義明 (西宮芸術文化協会)

内容 ■ 写真

会場 ■ 西宮市役所本庁舎 1階
北側ロビー

期間 ■ 10/1(木)～10/29(木)

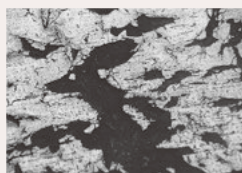
8:45～17:30

(市役所の閉庁時は鑑賞できません)

※最終日は16:00まで



「精霊」



「幻影」

市民対象講座
甲南大学 提供

2020年度 インターカレッジ西宮

全4回 講義と実技を行います

セルフコンディショニングセミナー
ヨーガやピラティスについての講義と実技

11/5(木) ヒトの体の基本構造(呼吸について)
-安全なエクササイズのために-、ヨーガの基本ポーズ

11/12(木) ヒトの体の基本構造(背骨の安定)
-安全なエクササイズのために-、ヨーガの基本ポーズ

11/19(木) ヒトの体の基本構造(関節と筋)
-安全なエクササイズのために-、ベーシック・ピラティス

11/26(木) まとめ

甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター

水澤 克子 教授

ヨーガやピラティスは体が硬くても、筋力がなくても、老若男女、誰でも取り組めるエクササイズです。自分の体重だけを使い、かつ、シンプルな動きを呼吸に合わせて行うことで、自律神経を整える効果が期待されます。安全に体を動かすための基礎的な解剖学を学ぶとともに、実際に体を動かして、健康的な体を手に入れましょう。

【受講にあたって】

・動きやすい服装(スカート・ジーンズ不可)で受講してください。
(更衣室はございません)

・持ち物：ヨガマット(お持ちの方)またはバスタオル2枚等
※ その他の持ち物については、受講決定通知でお知らせします。

時間 ■ 18:30～20:00

会場 ■ 大学交流センター (アクタ西宮東館 6階)

受講料 ■ ¥3,000(全4回) 定員 ■ 25名

申込期間 ■ 9/25(金)から 10/22(木)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

「セルフコンディショニングセミナー」係

電話：0798-69-3155 FAX：0798-64-5082

インターネット：検索

講座案内ページの受講申込フォームより

●貝類館セミナー「香櫨園浜に生息する貝類と底生生物」

昔の香櫨園は海水浴客で賑わう綺麗な浜辺でした。戦後の高度経済成長期に生活污水などが大量に流された結果、遊泳は禁止となり浜の生物達も姿を消して行きました。現在は浄化施設が整備され、減少していた生物が戻りつつあります。今回はこれら香櫨園浜に棲む貝類や生物達を紹介します。講師：貝類館学芸員/高田良二

【小学生以上対象】 日時 ■ 10/17(土) 13:30～14:30

参加費 ■ 無料(入館料が別途必要)

定員 ■ 10名

要事前申込 ■ 10/5(月) 必着締切

●甲子園浜セミナー「アンモナイトとオウムガイ」

アンモナイトとオウムガイは近縁の関係にあり、どちらも約4億年前～6500万年前に繁栄した有殻頭足類です。その後、アンモナイトは全て絶滅しましたが、オウムガイは現在も細々と生息しています。両種はなぜこのような違いが生じたのか、その謎を紹介します。講師：貝類館学芸員/高田良二

【小学生以上対象】 日時 ■ 10/25(日) 10:30～11:30

参加費 ■ 無料

定員 ■ 20名

会場 ■ 甲子園浜自然環境センター

要事前申込 ■ 10/12(月) 必着締切

●甲子園浜セミナー「ダンゴムシとその仲間」

最も身近な甲殻類であるダンゴムシと、海にすむその仲間について紹介します。講師：貝類館学芸員/渡部哲也

【小学生以上対象】 日時 ■ 11/8(日) 10:30～11:30

参加費 ■ 無料

定員 ■ 20名

会場 ■ 甲子園浜自然環境センター

要事前申込 ■ 10/26(月) 必着締切

お申込み：イベント名、住所、電話番号、参加者全員の氏名(付添いも含む)、年齢を明記のうえ、ハガキもしくはFAXにて下記お問合せ先へ。申込多数の場合は抽選。

お問合せ：西宮市貝類館 〒662-0934 西宮浜4丁目13-4 Tel&Fax.0798-37-0485

交通：JR西宮駅、阪神西宮駅、または阪急西宮北口駅からマリナパーク行きの阪神バスに乗り「マリナパーク南」バス停下車すぐ

開館時間：10:00～17:00(入館は16:30まで) 休館日：毎週水曜日(祝日のときは翌日)

入館料：大人¥200、子供¥100(20人以上の団体は大人¥160、子供¥80)

のびのびバスポートかひょうごっ子ココロンカード持参の子供は無料