

2021市民対象講座 インターカレッジ西宮 甲南大学 提供

# 中高年からの健康科学レクチャー

— 運動は薬に匹敵！でも、痛みが起きたら意味がない！—  
はじめる前に知っておきたい10の基礎

11/11(木)運動が体に与える驚きの効果5つの基礎  
11/18(木)運動を始める前に知っておきたい5つの基礎

甲南大学 共通教育センター 曾我部晋哉 教授

運動を始める前の理論と実践。運動が体に与える効果や、運動そのもので体に痛みを引き起こさない方法を紹介します。

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 ■ 25名

※ 実技があるため、動きやすい服装(スカート不可)で受講ください。

申込期間 ■ 9/25(土)~10/28(木) ※ 必着

※ 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1-2-602

西宮市大学交流センター

「中高年からの健康科学レクチャー」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

# CELTSITTOLKE コンサート ~てんこもり Session2021~

近年、年齢層を問わず浸透してきているケルト/アイリッシュ音楽。珍しい楽器の説明やケルトや北欧音楽における神話や民話との関わりやエピソードなどを交えながら、5組のユニットやタップダンス、最後は出演者全員の大セッションで締めくくります。

日時 ■ 11/7(日)16:00開場 16:30開演 20:00終演予定

全自由席 ■ ¥5,000(前売・当日同額)

販売枚数 ■ 100席限定(予約制)

出演 ■ 5GDG、津山篤 & 長野友美デュオ+吉田文夫、JUGEN、u-full、  
籾座、CELTSITTOLKEオールスターズ(出演者全員+吉野寧浩)

ゲスト ■ 吉野寧浩(タップダンス)

お問合せ ■ (有)ビートショップ ☎0797-25-5877 又は 甲東ホール

# JAZZfART

シーンの最前線で活躍する  
ミュージシャン20人が  
一堂に会するジャズフェス!

1st set ... 杉山悟史トリオ、haruyoi、溝口恵美子バンド  
2nd set ... 高尾典江バンド、木畑晴哉 & 河村英樹デュオ、  
唐ローザカルテット

日時 ■ 10/24(日)

1st set 15:00~16:40 2nd set 17:10~18:50  
(各set100分/定員150名)

全自由席 ■ 前売一般 一回券 ¥2,000 通し券 ¥3,000  
学生 一回券 ¥1,000 通し券 ¥1,500

(当日は一般・学生共 ¥500増)

※ 一回券はどちらか1setのみ

※ 通し券(前売のみ販売)は両ステージ鑑賞可

※ ライブ配信あり

# チャリティ・スタッフコンサート ~名曲クラシック編~

異色の経歴を持つプレラホールスタッフ達による名曲コンサート。パリ在住18年のピアニストでもあるスタッフ自身が、フランスで撮影した写真やトークを交えての演奏は必見です。

日時 ■ 11/6(土)13:00開演

全自由席 ■ ¥1,000

(収益は新型コロナ対策みやっこ元気寄附金に寄付します)

出演 ■ ピアノ: 菅尾朋代 ソプラノ: 松田類子 お話: 松田優(館長)

プログラム ■ ♪ドビュッシー/月の光・亜麻色の髪の乙女 ♪ショパン/バラード1番 ♪グノー/オペラ「ファウスト」より 宝石の歌 ほか



「争奪戦」



「出会い」

# 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する造形作家の作品を月替わりで展示しています。

出展作家 ■ 田中富士夫(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(金)~10/28(木) 8:45~17:30

※ 最終日は16:00まで

(市役所の閉庁時は鑑賞できません)

大阪湾南部の岬町や和歌山市加太の海岸には荒波が打ち寄せる磯(岩礁海岸)が発達しています。このような海岸で生活している生き物を紹介し、湾奥の西宮の海岸の生物相と比べます。講師：貝類館顧問/山西良平

10/16(土) 13:30~14:30

対象 ■ 小学生以上

参加費 ■ 無料(入館料が別途必要)

定員 ■ 10名

要事前申込 ■ 10/4(月)必着締切

# ●甲子園浜セミナー「知られざる淡水貝類の世界」

海を起源とする貝類の仲間には、後に川や池などに棲息場所を上げた「淡水貝類」という種類があります。永く棲み慣れた海を離れ、塩分を必要としない環境に適応し進化した仕組みなど、その不思議を紹介します。

10/24(日) 10:30~11:30

会場 ■ 甲子園浜自然環境センター

対象 ■ 小学生以上

参加費 ■ 無料

定員 ■ 20名

要事前申込 ■ 10/11(月)必着締切

お申込み：ご希望の催し名、住所、電話番号、参加者氏名(付添いも含む)、年齢、希望の部(第2希望まで)を明記のうえハガキもしくはFAXにて下記お問合せ先へ。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)

のびのびパ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