

2022市民対象講座 インターカレッジ西宮 神戸女学院大学 提供

# 健康スポーツ科学レクチャー

中高年からの健康・体力づくり —well-being なカラダを目指して—

7/ 8(金)良く生きる健康づくり  
～自分にとって「良い状態」とは?～

15(金)うまく生きる体力づくり  
～ well-being なカラダとは?～

神戸女学院大学 体育研究室 小坂 美保 准教授

健康診断等の「数値」によってある程度、健康や体力の状態を知ることができますが、それで本当に「well-being(良い状態)」と言えるでしょうか?みなさんにとって「well-beingなカラダ」を、健康や体力の捉え方を紹介しながら、健康や認知予防に良いとされている実践を行い考えていきます。

時間 ■ 10:30～12:00 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 ■ 5/25(水)～6/24(金) ※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〒・住所 ③氏名(ふりがな)④電話番号⑤年齢  
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「健康スポーツ科学レクチャー」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

Lunch Time Concert Vol.4

# 笠原雅仁 バロックコンサート

『魅惑の初期バロック』1600年前後のイタリア音楽

笠原雅仁[歌・コルネット・テオルボ・ギター]  
武蔵野音楽大学声楽科、英国王立音楽大学院古楽科、パリ市高等音楽院古楽科を卒業。国内外で活躍中。「アンサンブル・プリンチピ・ヴェネツィア二」主宰。

曲目 ■ カッチーニ/「わが麗しのアマリッリ」  
フォンタナ/ソナタ第2番  
カヴァッリ/「アポロの嘆き」 ほか

日時 ■ 6/16(木)

11:00開場 11:30開演

全自由席 ■ 前売 ¥1,000 当日 ¥1,500



第14回 LALALA にしきたミュージシャンコンテスト  
～いつもどころに被災地を～

# 幽谷響 yamabiko グランプリプレミアムコンサート

2021年度LALALAにしきたミュージシャンコンテスト グランプリ受賞者・幽谷響の記念コンサート!(2/6の延期公演)

日時 ■ 6/25(土) 13:15開場 14:00開演

入場無料 ■ 要整理券 プレラホール ほか で配布(お一人様2枚まで)

出演 ■ 幽谷響(yamabiko)《グランプリ》、伏見◎Project《審査員特別賞》、酒なベイベーズ《にしきた特別賞》

## ロビーギャラリー6月の展示情報

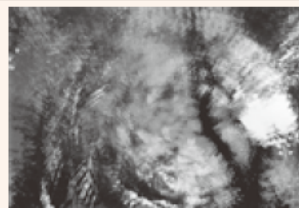
西宮芸術文化協会所属作家など西宮で活躍する造形作家の作品を月替わりで展示しています。

出展作家 ■ <sup>きたくちこうじろう</sup>北口幸次郎(日本写真協会) 内容 ■ 写真

会場 ■ 西宮市役所本庁舎1階 北側ロビー

期間 ■ 6/1(水)～6/29(水)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



「秋炎」

## ●甲山のカタツムリウォッチング

甲山の周辺でカタツムリを楽しく観察します。 講師: 貝類館学芸員 高田良二

6/25(土) 10:00～12:00

場所 ■ 甲山自然環境センター 対象 ■ 小学生以上(小学生は保護者同伴)

定員 ■ 20名

参加費 ■ ¥100

要事前申込 ■ 6/13(月) 必着締切

## ●カタツムリふしぎ体験

カタツムリのからだや生態の観察、綱渡りや歩行の実験などを通してカタツムリのふしぎを体験します。

6/26(日) 13:30～14:30

対象 ■ どなたでも(小学生未満は保護者同伴)

定員 ■ 各回8組

参加費 ■ 無料(入館料が別途必要)

要事前申込 ■ 6/13(月) 必着締切

## ●貝でドアプレートをつくろう!

貝殻を使って夏らしいドアプレートを作りましょう!

7/2(土) ①10:30 ②13:30 ③15:00 各45分間

対象 ■ どなたでも(小学生未満は保護者同伴)

定員 ■ 各回8組

参加費 ■ ¥300(入館料が別途必要)

要事前申込 ■ 6/20(月) 必着締切

## ●イカの体のしくみを学ぼう!

貝類の仲間「イカ」を丸ごと使って体のしくみを学ぼう! 講師: 貝類館学芸員 渡部哲也

7/9(土) ①10:30 ②14:00 各2時間

対象 ■ 小学4年生以上

定員 ■ 各回8組

参加費 ■ ¥500(入館料が別途必要)

要事前申込 ■ 6/27(月) 必着締切

## ●二枚貝のキーホルダーづくり

アサリなどの二枚貝と布を使って貝のキーホルダーをつくろう!

7/16(土) ①10:30 ②13:30 ③15:00 各30分間

対象 ■ どなたでも(小学生未満は保護者同伴)

定員 ■ 各回8組

参加費 ■ ¥100(入館料が別途必要)

要事前申込 ■ 7/4(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、参加者人数、複数回実施の場合は希望の部(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