

60歳以上
の市民対象

マスター講座

平成29年度後期（10～3月）

受講者募集



3コース、各10回講座

専門的な学びを求める人に

①IoTが未来を変える～インターネット・AIを活用した情報技術～

👉 講師：佐藤 健哉(さとう けんや)氏、
片桐 滋(かたぎり しげる)氏
〔同志社大学 理工学研究科 教授（両名共）〕



👉 会場：西宮市民会館 中会議室301
(阪神「西宮駅」市役所口から北へすぐ)

【月曜日】10:30～12:00

②アドラー心理学の知恵～人間を知るとのこと～

👉 講師：澤田 裕子(さわだ ゆうこ)氏
〔日本アドラー心理学会認定カウンセラー〕

👉 会場：西宮市大学交流センター 講義室1
(西宮市北口町1-2 アクタ西宮東館6階)



【火曜日】10:30～12:00

③わく涌く♫リゾ鳴尾浜！プールと温泉で心も体もリフレッシュ♪

👉 講師：リゾ鳴尾浜の健康運動指導士
・スポーツ指導員

👉 会場：リゾ鳴尾浜

【水曜日】14:00～15:30



※トレーニング1時間、温泉30分程度
※希望者は西宮市役所前から専用バスで送迎
(希望者多数の場合は座れない可能性があります)
※講座日は休館のため、リゾ鳴尾浜無料シャトルバスの運行は
ありません。

①IoT が未来を変える

～インターネット・AI を活用した情報技術～

👉講師 佐藤 健哉氏、片桐 滋氏【同志社大学 理工学研究科 教授（両名共）】

👉時間 10:30～12:00（すべて月曜日） 📍会場 西宮市民会館 中会議室 301

現在、IoT・人工知能・ビッグデータなど、新しい技術の登場により産業が発展し、社会的な課題を解決していくのではないかと注目されています。具体的には、身の回りの様々なものがインターネットにつながり、これらから集めたビッグデータを人工知能を使って分析し、これまでと比較して飛躍的に性能や効率を向上させることが期待されています。

本講義では、ネットや人工知能の技術に関して、登場した背景や発展してきた経緯、仕組み、利用する際の課題や問題点、今後の発展の方向性など、基礎的なところからわかりやすく解説します。

回	日程	テーマ	講師
1	10/16	情報技術（IT）の現状	佐藤 健哉氏
2	11/6	ネットの誕生・技術の発展	佐藤 健哉氏
3	11/13	インターネットの仕組み	佐藤 健哉氏
4	11/27	ネット利用の危険性：原因と対策	佐藤 健哉氏
5	12/11	人工知能とは何だ？	片桐 滋氏
6	12/25	人工知能のキーワード：学ぶ力	片桐 滋氏
7	1/15	人工知能はどこまで賢いか？	片桐 滋氏
8	1/29	IoT（モノのインターネット）とは	佐藤 健哉氏
9	2/19	IoT の事例、応用	佐藤 健哉氏
10	3/5	情報技術の今後の発展	佐藤 健哉氏

※各コースの日程は変更となることがあります。また、当課実施の他講座の日程と重なる場合がございます。

②アドラー心理学の知恵～人間を知ること～

👉講師 澤田 裕子氏【日本アドラー心理学会認定カウンセラー】

👉時間 10:30～12:00（すべて火曜日） 📍会場 西宮市大学交流センター 講義室 1

“嫌われる勇気”というタイトルで近年脚光を浴びたアルフレッド・アドラー。世界的にはフロイト、ユングと並ぶ心理学界の三大巨匠とされておりますが、日本ではまだまだ知られていません。「トラウマ」の存在を見直しつつ、「人間の悩みは、すべて対人関係の悩みである」と断言し、対人関係を改善していくための具体的な方策を提示していくアドラー心理学は、現代の日本にこそ必要な思想だと思われれます。

講座では、アドラーの教えを噛み砕いて分かりやすく学び、対人関係をよりよいものとし、健やかでいきいきとした生活を送りましょう！

回	日程	テーマ
1	10/3	人間知のアドラー心理学
2	10/24	精神的な健康とは
3	11/7	人格の発達
4	11/21	問題行動の目的
5	12/5	よい人間関係
6	12/19	勇気づけ(すべきことができるように)
7	1/9	上手な自己主張
8	1/23	課題の分離(誰が解決する事かを考える)
9	2/6	共同の課題(協力して解決するために)
10	2/20	アドラー心理学の理論と思想

※各コースの日程は変更となることがあります。また、当課実施の他講座の日程と重なる場合がございます。

③わく涌く🌊リゾ鳴尾浜！プールと温泉で心も体もリフレッシュ♪

👉講師 リゾ鳴尾浜の健康運動指導士・スポーツ指導員

対象：30分程度続けて運動ができる人

👉時間 14:00～15:30（すべて水曜日 プール1時間、温泉30分程度）👉会場 リゾ鳴尾浜

リゾ鳴尾浜の施設内にある温水プールを利用し、スポーツ指導員がストレッチや水中運動を実技指導します。水中運動は膝や腰に不安のある方でも、安心して運動することができます。また浮力や抵抗などの水の特性を活かし、効果的に脂肪燃焼・筋力トレーニングをすることが出来ます。約1時間汗をかいていただいた後は天然温泉「かもめの湯」をお楽しみ頂けます。水の特性を活かして楽しみながら、リゾ鳴尾浜でしか出来ない健康な身体づくりをしていきましょう！

回	日程	テーマ
1	10/11	カラダをほぐしてリフレッシュ【アクアセラピー】
2	10/25	水中ウォーキングにチャレンジ【水中ウォーキング】
3	11/1	水の抵抗を感じて動いてみよう【ウォーキング&ジョギング】
4	11/15	水の中でゲームスタート！！【水中遊戯（ビーチボール）】
5	11/29	水の中でゲームスタート！！part2【水中遊戯（ヌードル・ミニボール）】
6	12/13	バランストレーニングに挑戦【バランスアクア】
7	12/20	音楽に合わせて体を動かそう【ベーシックアクア】
8	1/10	水泳の動作を入れながら動いてみよう♪【スイムナスティックス】
9	1/24	ダンベルを使ってレッツ筋トレ☆【ダンベルコンディショニング】
10	1/31	音楽に合わせてしっかり体を動かそう！【アクアダンス】

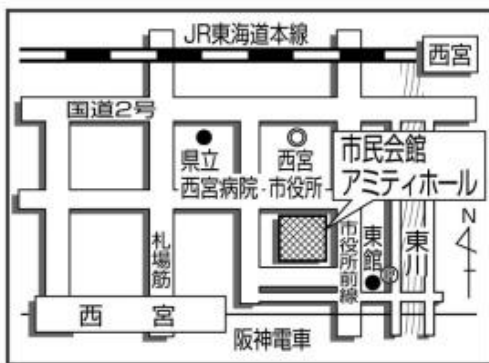
全10回
プールでの
実施となります。
水着・飲料・バスタオル（温泉用）をお持ちください。

※各コースの日程は変更となることがあります。また、当課実施の他講座の日程と重なる場合がございます。

会場案内

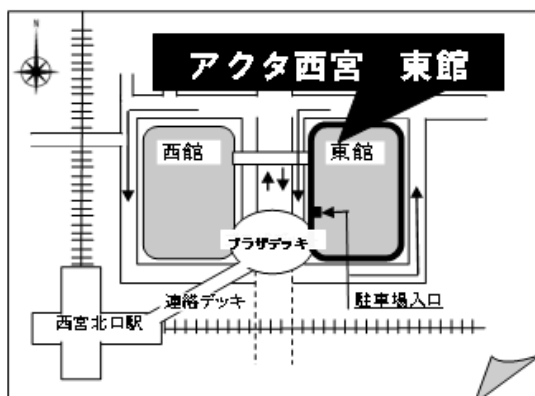
①西宮市民会館

阪神「西宮駅」から北へ 徒歩1分
JR「西宮駅」から南西へ 徒歩9分



②西宮市大学交流センター（アクタ西宮東館6階）

阪急「西宮北口駅」
北改札口から連絡デッキを通り 徒歩2分



③リゾ鳴尾浜

阪神甲子園駅から路線バス（7番のりば）リゾ鳴尾浜行きに
乗車、停留所「リゾ鳴尾浜」で下車してすぐ
※講座日は休館のため、リゾ鳴尾浜無料シャトルバスの
運行はありません。

★希望者は、西宮市役所前発の専用送迎バスを利用できます。
（希望者多数の場合は、座れないことがあります。）

【行き】西宮市役所前13時10分発（時間厳守）
→ リゾ着（直行）

【帰り】リゾ16時発 → 阪神バス停留所「武庫川団地中央」
・「阪神鳴尾駅前」経由 → 西宮市役所前着



募集要項

募集コース

- ①IoT が未来を変える～インターネット・AI を活用した情報技術～
- ②アドラー心理学の知恵～人間を知ること～
- ③わく涌く凧りゾ鳴尾浜！プールと温泉で心も体もリフレッシュ♪

募集対象

平成 29 年 10 月 1 日現在 60 歳以上（昭和 32 年 10 月 1 日以前生まれ）の西宮市民で、学習意欲のある方

募集人数

各コース 40 人

※応募者多数の場合は、8 月 30 日（水）10:30～ フレンテ西宮 4 階 学習室 1-A にて、公開抽選により受講者を決定します。第 1 希望の抽選に外れた方は、第 2・第 3 希望のコースがすでに募集人数を超過していた場合は、その抽選に加わることはできません。
受講の可否については、9 月 1 日（金）に通知を発送いたします。

受講期間

平成 29 年 10 月～平成 30 年 3 月 各コース全 10 回

受講料

各コース 7,500 円（受講決定された方にお送りする納付書でお支払いいただきます）
※いったん支払われた受講料は、理由のいかんを問わずお返しいたしません。

申込方法

下記「問合せ先」への申込書の提出（郵送もしくは持込）、またはインターネットからの申込となります。いずれの場合も、「①氏名（ふりがな） ②郵便番号 ③住所 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥希望のコース名（第 3 希望まで申込可）」を明記してください。

※申込書に指定様式はありませんが、左下に記入例がございます。インターネット申込は、西宮市ホームページ（楽しむ・学ぶ→生涯学習→宮水学園マスター講座）または下部 QR コードから。
※受講できるのは原則 1 人 1 コースですが、公開抽選後、会場に余裕がある場合は複数コースの受講が可能です。ご希望の場合は、申込の際にその旨を明記してください。複数受講が可能となった方には、複数コース分の関係書類（納付書等）をお送りいたします。複数受講の希望者数が受入可能数を上回った場合は、その希望者の中から事務局で抽選を行います。

申込締切

平成 29 年 8 月 25 日（金）必着

問合せ先

西宮市 生涯学習推進課 宮水学園事務局 マスター講座係
〒662-0911 西宮市池田町 11-1 フレンテ西宮 4 階 TEL 0798-35-5165
インターネットでは、

[申込フォーム]



※QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です。

【受講申込書記入例】

①氏名（ふりがな）	〇〇〇（〇〇〇）
②郵便番号	〒〇〇〇-〇〇〇〇
③住所	西宮市〇〇〇〇
④年齢	〇〇歳
⑤電話番号	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
⑥希望コース名	第 1 希望（ ） 第 2 希望（ ） 第 3 希望（ ） (複数コース受講希望の場合その旨)

【宮水学園事務局（フレンテ西宮 4 階）】

