

60歳以上
の市民対象

マスター講座

平成30年度後期（10月～2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

①激動の維新と明治～150年の節目に明治を考える～

- 👉講師：伊藤 之雄氏【京都大学 名誉教授】
- 👉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】14:00～15:30



②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。



③ヒントはご近所から！？

～東南アジアから考える世界と日本～

- 👉講師：山本 博之氏【京都大学東南アジア地域研究研究所准教授】
- 👉会場：西宮市民会館 中会議室501
(阪神「西宮駅」市役所口から北へすぐ)
- 【金曜日】10:30～12:00



①激動の維新と明治～150年の節目に明治を考える～

👉講師 伊藤 之雄 氏【京都大学 名誉教授】

👉時間 14:00～15:30（すべて火曜日） 📍会場 西宮市大学交流センター 講義室1

本年は、ペリー来航から165年、明治維新から150年です。19世紀後半の当時、西欧列強が東アジアに本格的に進出するようになり、植民地拡大や貿易上の覇権を求めて争う帝国主義の時代が始まっていました。この中で、日本はどのようにして独立を保ち、非西欧圏で唯一、憲法に基づく議会のある立憲国家を発達させたのでしょうか。この成功の要因とは。また日本は他にどのような選択肢を持っていたのでしょうか。さらに、庶民の生活も含めて国内はどのように変わったのでしょうか。

大久保利通・西郷隆盛・木戸孝充・伊藤博文・明治天皇らの人物にも焦点を当てながら、改めて明治という時代を見つめ直してみましよう。

回	日程	テーマ
1	10/9	明治維新の国際環境
2	10/23	倒幕への道
3	11/13	廃藩置県と徴兵令
4	12/4	征韓論政変・西南戦争
5	12/11	自由民権運動と明治十四年の政変
6	1/8	近代天皇制の形成と大日本帝国憲法
7	1/15	初期議会と日清戦争
8	1/29	日露戦争は避けられなかったか
9	2/12	韓国併合への道
10	2/19	庶民の暮らしの変貌

※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	10/10	カラダをほぐしてリフレッシュ【アクアセラピー】
2	10/24	呼吸を意識して動いてみよう【アイチ】
3	11/14	水の中で歩いてみよう【水中ウォーキング】
4	11/28	水の中でゲームスタート！！【水中遊戯】
5	12/5	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】
6	12/19	バランストレーニングに挑戦【バランスアクア】
7	1/9	音楽に合わせて体を動かそう【ベーシックアクア】
8	1/23	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	1/30	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	2/6	音楽に合わせてしっかり体を動かそう！【アクアダンス】

ご注意
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。

③ヒントはご近所から！？～東南アジアから考える世界と日本～

👉講師 山本 博之 氏 【京都大学 東南アジア地域研究研究所 准教授】

👉時間 10:30～12:00 (すべて金曜日) 📍会場 西宮市民会館 中会議室 501

世界経済の中で急速な成長を遂げてきている東南アジア。東南アジアは、多様な民族、宗教、文化によって構成され、外部の文明の影響を主体的に取り入れながら、独自の歴史を形成してきました。国際社会の大国にしばしば翻弄されながらも、互いに協力することで、国際社会の中で発言力を確保し、それぞれの国の独自性を維持してきました。20世紀の混乱を乗り越え、工業化、先進国化を推し進める東南アジアからヒントを得て、21世紀の社会を考えます。

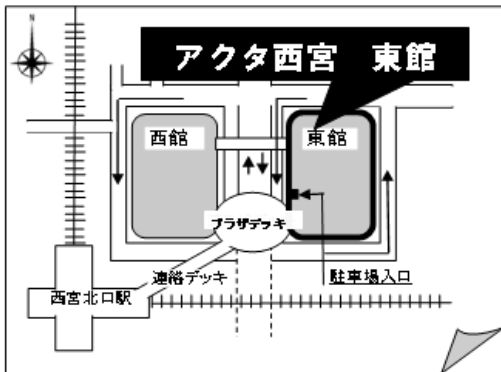
回	日程	テーマ
1	10/12	東南アジアの多様性とまとめ
2	10/19	交易がもたらした繁栄
3	10/26	植民地支配と戦争
4	11/30	ナショナリズムと独立
5	12/7	経済開発の光と影
6	12/21	東西冷戦とASEAN
7	1/11	刷新・改革・民主化
8	1/25	国境を超えるテロ・病気・災害
9	2/8	ネットワーク時代の文化
10	2/22	成長する東南アジアと日本

※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



②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)

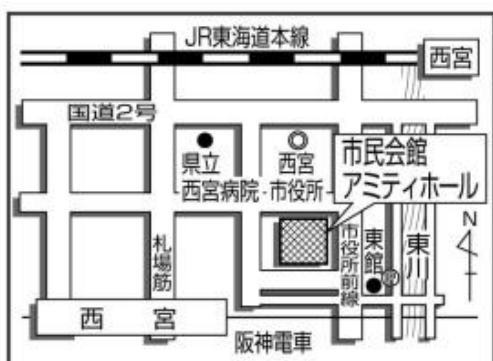
【行き】西宮市役所前13時10分発(時間厳守)
→ リゾ着(直行)

【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



③西宮市民会館

阪神「西宮駅」市役所口から北へ 徒歩1分
JR「西宮駅」から南西へ 徒歩9分



募集要項

募集コース

- ①激動の維新と明治～150年の節目に明治を考える～
- ②わく涌く凧リゾ鳴尾浜！プールと温泉で心も体もリフレッシュ♪
- ③ヒントはご近所から！？～東南アジアから考える世界と日本～

募集対象

平成30年10月1日現在60歳以上（昭和33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31日（金）13:30～ フレンテ西宮4階 学習室1-B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4日（火）に通知を発送いたします。

受講期間

平成30年10月～平成31年2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30年8月27日（月）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
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）】

