

60歳以上  
の市民対象

# マスター講座

2019年度後期（10月～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

### ①三国志の英雄たち～二つの三国志～

- 講師：竹内 真彦氏【龍谷大学経済学部 教授】
- 会場：西宮市大学交流センター 講義室1
- 【火曜日】10：30～12：00



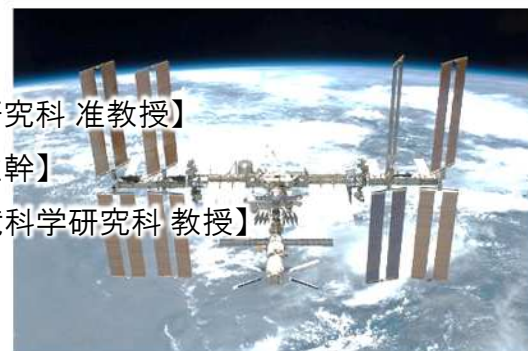
### ②わく涌く♪リゾ鳴尾浜！プールと温泉で心も体もリフレッシュ♪

- 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



### ③宇宙で生きる～有人宇宙開発の今～

- 講師：前澤 裕之氏【大阪府立大学大学院 理学系研究科 准教授】  
松本 浩明氏【有人宇宙システム株式会社 主幹】  
北宅 善昭氏【大阪府立大学大学院 生命環境科学研究科 教授】
- 会場：フレンテ西宮4階 学習室1
- 【金曜日】10：30～12：00



# ①三国志の英雄たち～二つの三国志～

👉講師 竹内 真彦氏【龍谷大学経済学部 教授】

👉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

三国志は中国の歴史物語でありながら、日本人にも馴染み深いものです。その一方で、「小説によって物語を知り、史書によって理解を深める」という非常に特殊な読まれ方をしてきた物語でもあります。逆に言えば、小説だけ、あるいは史書だけを読んでも、「三国志」を読んだことにならないのかもしれませんが。本講座では、小説（『三国志演義』）と史書（正史『三国志』）を中心に取り上げ、三国志の物語が如何に「成長」してきたのか、を見ていきたいと思います。

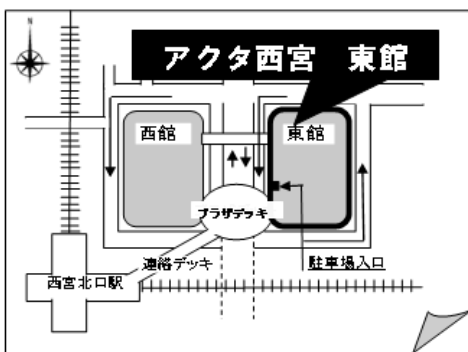
回	日程	テーマ
1	10/29	二つの三国志
2	11/19	正史『三国志』（1） そのスタイル
3	11/26	正史『三国志』（2） 魏の太祖、曹操をめぐって
4	12/10	正史『三国志』（3） 蜀漢の丞相、諸葛孔明をめぐって
5	12/24	正史『三国志』（4） 「真実」はあるのか？
6	1/7	正史『三国志』（5） 注釈の問題
7	1/14	正史から『演義』へ 発端と結末
8	1/28	『三国志演義』（1） 作者？羅貫中の謎
9	2/25	『三国志演義』（2） 最強の男、呂布
10	3/10	かくて物語は終わる

※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

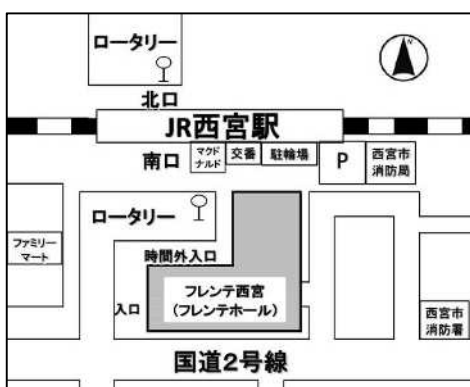
阪神甲子園駅から路線バス（7番のりば）リゾ鳴尾浜行きに乗車、停留所「リゾ鳴尾浜」で下車してすぐ  
※講座日は休館のため無料シャトルバスの運行はありません。

- ★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フレンテ西宮

JR「西宮駅」から南へ徒歩1分



## ②わく<sup>わ</sup>涌く<sup>く</sup>ゆりゾ鳴尾浜！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方

👉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抵抗を活かし、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」をお楽しみいただけます。

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	10/9	呼吸を意識して動いてみよう（アイチ）
2	10/23	水の中で歩いてみよう（水中ウォーキング）
3	11/20	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	11/27	水の中でゲームスタート！！（水中遊戯）
5	12/11	ボールを使って楽しもう♪（水中遊戯）
6	12/18	バランストレーニングに挑戦（バランスアクア）
7	1/8	音楽に合わせて体を動かそう（ベーシックアクア）
8	1/22	水泳の動作を入れながら動いてみよう♪（スイムナスティクス）
9	1/29	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	2/5	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。

※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宇宙で生きる～有人宇宙開発の今～

👉講師 前澤 裕之氏【大阪府立大学大学院 理学系研究科 准教授】

松本 浩明氏【有人宇宙システム株式会社 主幹】

北宅 善昭氏【大阪府立大学大学院 生命環境科学研究科 教授】

👉時間 10:30～12:00（すべて金曜日） 📍会場 フレンテ西宮 4階 学習室1

人が地球を出て数ヵ月から数年かけて他の惑星探査に出かける場合や、さらには将来、地球以外の惑星に居住する場合、人の生存に不可欠な食料の生産、空気や水の浄化、物質リサイクル、環境保全などを宇宙の閉鎖環境で行う生命維持システムが必要となります。このシステムについて、宇宙の成り立ち、宇宙環境、人類の宇宙開発の歴史と現状も含めて概説します。（北宅）

回	日程	テーマ	講師
1	10/18	暗黒星雲から星・惑星の誕生へ	前澤 裕之氏
2	10/25	宇宙における生命生存圏と地球型惑星	前澤 裕之氏
3	11/15	米ソ時代からはじまる有人宇宙開発（仮題）	松本 浩明氏
4	11/22	国際宇宙ステーションにおける有人宇宙技術（その1）（仮題）	松本 浩明氏
5	12/13	国際宇宙ステーションにおける有人宇宙技術（その2）（仮題）	松本 浩明氏
6	12/20	人類は何故宇宙を目指すのか～これからの宇宙開発（仮題）	松本 浩明氏
7	1/24	宇宙で閉鎖された生態系を創る	北宅 善昭氏
8	1/31	人の生命維持のための植物機能の重要性	北宅 善昭氏
9	2/28	宇宙での食料生産—宇宙農場	北宅 善昭氏
10	3/13	宇宙での生命維持のための物質循環と環境保全	北宅 善昭氏

※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。

# 募集要項

## コース

- ①三国志の英雄たち～二つの三国志～
- ②わく涌くりゾ鳴尾浜！プールと温泉で心も体もリフレッシュ♪
- ③宇宙で生きる～有人宇宙開発の今～

## 対象

2019年10月1日現在60歳以上（昭和34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28日（水）14:30～ 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、**8月30日（金）に通知を発送**いたします。

## 受講期間

2019年10月～2020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「2019年度『宮水学園』マスター講座(後期)受講者募集案内(ページ番号：46643261)」または下部QRコードから。（QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です。）

※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

2019年**8月27日（火）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]



### 【受講申込書記入例】

- ①氏名（ふりがな） ○○○（○○○）
- ②郵便番号 〒○○○-○○○○
- ③住所 西宮市○○○○
- ④年齢 ○○歳
- ⑤電話番号 ○○○○○○○○○○○
- 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)

### フレンテ西宮（JR「西宮駅」から南へ徒歩1分）

