

**60**歳以上の  
の市民対象

西宮市生涯学習大学 宮水学園

# マスター講座

令和5年度前期(5月~9月)

受講者募集



2コース、各10回講座

専門的な学びを求める人に

## ① 人生100年時代のための脳科学～脳と健康の関わり～

講師：前田 多章 氏【甲南大学 知能情報学部 知能情報学科 准教授】

会場：西宮市民会館 401 会議室

【月曜日】10：30～12：00



## ② ローマ帝国の繁栄と衰退

講師：桑山 由文 氏【京都女子大学 文学部 史学科 教授】

会場：西宮市大学交流センター(大講義室・講義室1)

【火曜日】14：00～15：30



※会場床面工事の影響により、大講義室・講義室1いずれかでの実施となります

西宮市 地域学習推進課 宮水学園事務局 (TEL 0798-35-5165)

# ①人生100年時代のための脳科学～脳と健康の関わり～

講師 前田 多章 氏【甲南大学 知能情報学部 知能情報学科 准教授】

時間 10:30～12:00（すべて月曜日） 会場 西宮市民会館 401 会議室

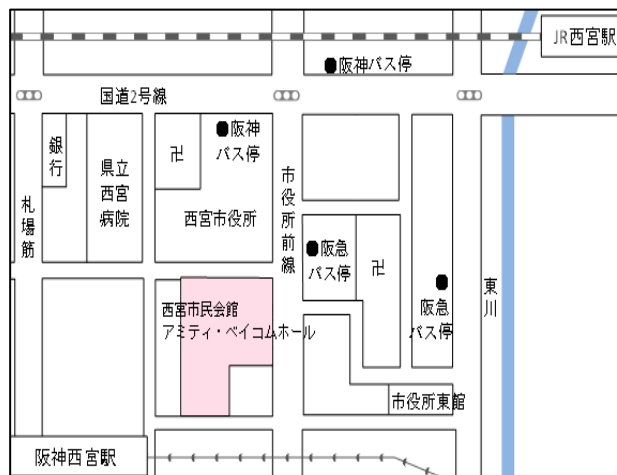
日本人の平均寿命は、2020年の調査では、女性で87.74歳、男性では81.64歳でした。一方で、健康寿命は平均寿命より約10年短いとされます。すなわち、高齢になってから介護や支援を受けなければ生活していけない期間が10年間続くのです。この一因として、我々の生活の中に「脳科学」の概念が取り入れられていないことがあります。

本講座では、私たちが日々を健康で長生きする、すなわち健康寿命を延ばすには、どのようなことを実践すればよいかを、最近の脳科学研究の成果に基づいて解説します。

回	日程	テーマ
1	5/15	健康であるということ
2	5/22	食と健康 ～タンパク質とオイルの健康効果～
3	5/29	食と健康 ～脳と腸の深い関係～
4	6/12	食と健康 ～長生きする食べ方～
5	6/26	運動と健康 ～健康を維持する筋肉～
6	7/3	運動と健康 ～脳と筋肉の深い関係～
7	7/10	運動と健康 ～健康寿命を延ばす運動～
8	8/7	睡眠と健康 ～睡眠とは～
9	8/21	睡眠と健康 ～体内時計とは～
10	8/28	睡眠と健康 ～記憶と睡眠の深い関係～

※日程や会場等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



西宮市民会館401会議室(西宮市六湛寺町10-11)

阪神「西宮駅」市役所口から北へ徒歩3分

JR「西宮駅」から西へ徒歩10分

## ②ローマ帝国の繁栄と衰退

講師 桑山 由文 氏【京都女子大学 文学部 史学科 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(大講義室・講義室1)

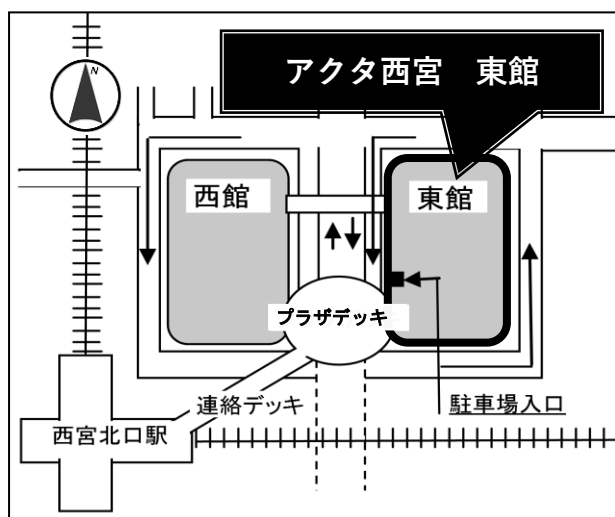
※会場床面工事の影響により、大講義室・講義室1いずれかでの実施となります

古代ローマは、建国当初はイタリア半島の一都市国家にすぎませんでした。しかし、最も繁栄した時代には、スペインやフランスといった現在のヨーロッパ諸国にあたる地域だけでなく、西アジア（現在のトルコやシリアなど）や北アフリカ（エジプトやチュニジアなど）までをも支配下に置いていました。このような大帝国がいかんにしてできあがり、そして滅んでいったのか。帝国各地で花開いた文化や社会にも注目しながら、解説します。

回	日程	テーマ
1	5/16	都市国家から地中海帝国へ：ローマ共和政の展開
2	5/23	「内乱の1世紀」とカエサル
3	6/13	ローマ皇帝の出現：アウグストゥスによる帝政の樹立
4	6/27	「永遠の都」ローマの出現
5	7/18	ネロは暴君か？：アウグストゥス一族の「王朝絵巻」
6	8/1	「ローマの平和」と五賢帝
7	8/8	西ヨーロッパ各地のローマ文化
8	8/29	ローマ帝国とギリシア文化
9	9/5	軍人皇帝時代の到来とキリスト教
10	9/12	コンスタンティヌス以後のローマ帝国：再生と変容

※日程や会場等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



西宮市大学交流センター(大講義室・講義室1)  
(西宮市北口町1-2 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

# 募集要項

## コース

- ①人生 100 年時代のための脳科学～脳と健康の関わり～
- ②ローマ帝国の繁栄と衰退

## 対象

令和 5 年 4 月 1 日現在 60 歳以上(昭和 38 年 4 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 **50 人**

※申込多数の場合は、**3月28日(火)** 事務局において抽選のうえ受講者を決定いたします。

第 1 希望の抽選に外れた方は、第 2 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。**受講の可否は 4 月 3 日(月)に通知を送付いたします。**

## 受講期間

令和 5 年 5 月～令和 5 年 9 月 各コース全 10 回

※日程や会場等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。あらかじめご了承ください。

## 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名前(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 2 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「令和 5 年度「宮水学園」マスター講座(前期)受講者募集案内(ページ番号: 18188363)」または下部の二次元コードから。

※受講できるのは原則 1 人 1 コースですが、**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

令和 5 年 **3 月 24 日(金) 必着**



## 問合せ先

西宮市 地域学習推進課 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

宮水学園マスター講座

検索

### 受講申込書記入例

- |           |                          |
|-----------|--------------------------|
| ①名前(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希望のコース名  | 第 1 希望 ( )<br>第 2 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)

