

朝日カルチャーセンター

中之島 (社外教室)	中之島フェスティバルタワー18階	TEL 06-6222-5222
くずは	京阪くずは駅ビル3階	TEL 072-850-1500
京都	河原町三条・京都朝日会館8階	TEL 075-231-9693
芦屋	JR芦屋駅北・ラポルテ本館4階	TEL 0797-38-2666
川西	阪急川西能勢口・アステ川西3階	TEL 072-755-2381

現代病 手軽に防ぐ

芦屋

近い距離でも歩かずに、バスやタクシーをつい利用してしまう——夏場は特にそういう人も多いはず。歩くことは健康にいいと分かっているも、当たり前すぎて軽くみてしまいがちだ。

兵庫県尼崎市の長尾和宏・長尾クリニック院長は、どの患者にも歩くことを勧めている。理由は三つ。①免疫力が高まる、②自律神経が整う、③「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが脳内で増える。



「がん」「認知症」と歩くこと

それにより脳と臓器が活性化し、若さが保たれる。糖尿病や高血圧などの生活習慣病だけでなく、がんや認知症のリスクを減らす効果もあるという。手軽で無理のない運動は、まさに健康の原点だ。

講座では、がんや認知症といった現代病が、歩行でどのように予防・改善されるかを、医師の立場から科学的に説明。さらに、骨盤など3点を意識した正しい立ち方や頭で考えながらのウォーキングなど、全身が健康になるコツを伝授する。8月5日(金)15時、3672円(会員3240円)。

会場はJR芦屋駅北側すぐのラポルテホール(ラポルテ本館3階)。(綾英機)

手から見た映画

の父と呼ばれ、日本初であった牧野省三。彼原則が「1スジ、2又サ」。スジは脚本、又ど技術、ドウサは俳優力を集結して完成を目業術」の特徴を端的に



たちが文化としてどう捉え、どのように他作品を見て自作につなげたか。サイレントからトーキーへ、また日本独自の活動弁士付きの映画を通して知ってもらえ

くずは 怖い存在から娯楽対象に

「妖怪は実在するのではなく、日本文化として存在している」と、講師の佐々木高弘・京都学園大教授。18世紀後半から出版文化の発展によって、怖い存在から娯楽の対象へと変化したという。

専門の歴史地理学は、様々な分野の成果や理論を採り入れ、総合的に過去を、主に空間的側面から研究する。歴史学や考古学、民俗学と異なりイメージ世界も対象だ。

講座では入門編として百鬼夜行や疫神などを取り上げ、江戸の人たちと妖怪の関わりを解説。7月14日、8月25日(日)13時、2回。5400円(会員4968円)。



一条通り妖怪ストリートのオブジェ

地下軍団の主に向ける

強大な権力を伝える世界遺産・兵馬俑坑。約8千体もの陶製「軍団」を造らせたのは、中国を初めて統一した秦の始皇帝だ。万里の長城建設や度量衡、貨幣、文字の統一など様々な方策を駆使。時空を超えたスケールの人物像と技術に迫る。講座。

京都■特別展「始皇帝と大兵馬俑」のみどころ 「その芸術性はリアリズム彫刻の証人」と、講師の児島建次郎・元NHKチーフアナウンサー。講座では、兵馬俑発見のいきさつや始



皇帝の魅力について話す。7月30日(土)15時半、3564円(会員3024円)。特別展は7月5日から10月2日まで大阪・中之島の国立国際美術館で開催。

川西■始皇帝と地下帝国の謎 「軍団」の表情や髪形、衣服に同じものはなく技術は驚異的。NHKスペシャルで始皇帝陵のCG再現を監修した来村多加史・阪南大教授が解説する。8月20日、27日、9月17日(土)10時半、3回。9072円(会員8100円)。

川西■始皇帝の野望—法治と焚書坑儒—湯浅邦弘・大阪大大学院教授が、画期的だった統治などについて現地の画像を交え語る。8月6日(土)10時半、3024円(会員2700円)。

■は入会不要の講座、●は要入会(5400円、3年間有効)の講座。講師の敬称略。お問い合わせは各教室へ。

中之島 教室

トを使い丁寧に進める。初心者歓迎。久保ゆり子(7月1日から13時、9回24300円。1回体験=2700円)

活習慣病の改善にもつながる、深い睡眠のとり方について話す。安全性の高い新薬の説明を含め、薬剤の使用効果についても、糖尿病が改善した実例を挙げて紹介する。稲葉雅章(7月10日(日)11時、1620円)

る。今期は縄文時代から農耕の始まりまでを学ぶ。佐古和枝(7月22日から第4回13時、3回8748円)

■アコースティックギターを弾いてみよう1日体験 洋楽を使い、弦の押さえ方などコツを覚える。薮田

える簡単な体操を中心に、歩き方など日常の所作も楽しく学ぶ。廣野竜也(7月24日(日)10時15分、2160円)

■トピックスを歴史で読み解く 『パナマ文書』が暴露した事実を材料に、格差問題などの不条理を多角

を文献史学と考古学から検討し、5世紀の真実に迫る。松木武彦(8月19日(金)15時半、3240円)

■前方後円墳の出現と弥生円形周溝墓 纏向(まきむく)や箸墓に先行する形式をもつ瀬田遺跡の発見か