市民企画運営講座

なごやか市民教室

楽しい学びと、新たな出会いを！

受講生大募集！

市内16区の
生涯学習センターで
一斉開催

費用は
受講料（ワンコイン×回数）
と教材費

ボランティア講師による
バラエティにとんだ
講座ラインナップ

これが名古屋市の
新しい生涯学習のかたち

市民企画運営講座「なごやか市民教室」とは…

教えたいと願う市民のみなさんが、持っている知識や技能を生かしてボランティア講師となり、
学びたい市民のみなさんが受講する、市民相互のつながりで学び合う新しい生涯学習の仕組みです。

平成24年10月22日（月）必着
でお申込みください。

※お申込みについての詳細は最終面をご覧ください。
※講師プロフィール等を生涯学習Webナビなごや
（http://www.suisin.city.nagoya.jp/）でご覧いただけます。

主催：特定非営利活動法人生涯学習ネットワーク中部・名古屋市教育委員会
協力：生涯学習研究会・なごや

なごやか市民教室 講座一覧

分野		講座名	講師名	開催センター	掲載ページ
料理・生活	1	初歩から始めるパソコン(初心者向け講座)	戸崎　まふみ	千種	p.03
	2	こんなに簡単！手軽な材料で健康に	福岡　百合子	千種	p.03
	3	音読を楽しみながら脳もイキイキ！	梶田　香織	東	p.03
	4	はじめてのアロマセラピー	近藤　祐香	北	p.04
	5	アロマテラピーを楽しむ	服部　治恵子	西	p.04
	6	毎日作りたくなる～ふだんのお菓子～	村上　陽子	中村	p.05
	7	やさしいメンタルヘルス講座	崎川　恵子	中	p.05
	8	始めようパソコン～基礎から文字入力～	津田　一子	昭和	p.06
	9	身体をいやす野菜と食養生	津金　芙蓉子	瑞穂	p.06
	10	30分の声トレであなたの話し方が変わる	安藤　洋子	瑞穂	p.06
	11	香り(アロマ)を取入れた生活	鈴木　利代	熱田	p.07
	12	野菜ソムリエの野菜果物沢山食べよう講座	大橋　千珠	熱田	p.07
	13	やさしい簿記	佐藤　雅美	熱田	p.07
	14	ビデオカメラをもっと楽しもう	小笠原　純示	中川	p.07
	15	フレッシュ・プリザフラワーアレンジメント	田中　晃子	港	p.08
	16	簡単！ヘルシー！男の料理教室	荻原　恵子	港	p.08
	17	ゆかたの着付けと和装マナー	加藤　友江	港	p.08
	18	手結びで着るきもの名古屋帯	細江　登美子	南	p.08
	19	科学で遊ぼう！パソコンもつかうよ！	遠藤　敏実	南	p.08
	20	手作りせっけん	玉井　一美	守山	p.09
	21	パソコンでお絵かき体験	松成　文夫	緑	p.09
	22	触って読む文字(点字)	長江　まゆみ	緑	p.09
	23	人気のパーソナルカラーで魅力をアップ！	佐橋　ゆき	名東	p.10
	24	子育てコーチング	扇田　みゆき	天白	p.10
	25	アロマテラピー体験講座	小栗　あずさ	天白	p.10
美術・文芸	26	バルーンアート	福田　妙子	千種	p.03
	27	木の実を飾ってマイ小物作り	堀井　奈保美	東	p.03
	28	美術鑑賞を楽しむ秘訣の法	山田　高	東	p.03
	29	「読み聞かせ」を楽しみませんか！	渡辺　能婦子	北	p.04
	30	楽しく手作りしましょう粘土クラフト	岡本　昌子	北	p.04
	31	心を贈る手作りカード	後藤　紀子	西	p.04
	32	たのしい籐手芸　自分で造ったものを生活の中に	東山　いく子	中村	p.05
	33	お気に入りの写真でハッピーアルバム作り	渡津　路子	中	p.05
	34	木彫り彫刻　初心者コース	菊地　強	昭和	p.06
	35	毛筆で日常使用する書を勉強する	吉田　邦夫	中川	p.07
	36	いきいきハッピーカラーライフ	難波　真知子	南	p.08
	37	初めて俳句と出会う人のための俳句教室	奥山　比呂美	守山	p.09
	38	川柳で余生を楽しもう！！	青山　良巳	緑	p.09
	39	書道・水墨画	磯和　鴻東	緑	p.09

分　野		講　座　名	講　師　名	開催センター	掲載ページ
美術・文芸（つづき）	40	クイズで学ぶ東西ことわざものしり講座	安藤　邦男	名東	➡ p.10
	41	字手紙＆デザイン書道	大橋　窓香	天白	➡ p.10
音楽・演芸	42	Let's 吟詠～漢詩と詩吟の基礎を学ぶ～	赤塚　瑞鳳	西	➡ p.04
	43	落語、小ばなし講座	三遊亭　歌笑	中村	➡ p.05
	44	生きがい探し「演芸を楽しむ」	清水　万左男	中	➡ p.05
	45	手作り楽器「木のオカリナ」を作ります	宮下　隆	昭和	➡ p.06
	46	楽しい箏・三味線	森部　美恵子	瑞穂	➡ p.06
	47	やさしいクラシックギター入門	上島　裕司	熱田	➡ p.07
	48	楽しく歌いましょう～シニア・入門編～	池田　晶子	港	➡ p.08
	49	楽しい落語、小ばなし講座	三遊亭　笑くぼ	南	➡ p.08
	50	英語の絵本の読みきかせ	河野　ジュン	守山	➡ p.09
	51	初心者のためのやさしいオカリナ講座	芹沢　公大	緑	➡ p.09
	52	みんなで歌おう！洋楽ポップス	ＥＣＯ(エコ)	名東	➡ p.10
	53	初めての大正琴	沼田　崇里	天白	➡ p.10
軽運動・健康	54	セルフリンパマッサージ	渡辺　礼子	千種	➡ p.03
	55	ヨガにチャレンジ！	外川　恵美子	東	➡ p.03
	56	楽しいフラダンス	福島　千代子	東	➡ p.03
	57	アンチエイジングヨーガ療法	山田　千代子	北	➡ p.04
	58	楊名時健康太極拳入門	青木　香織	西	➡ p.04
	59	空手　基本	石田　一龍	中村	➡ p.05
	60	座ったままで、楽々健康作り！	飯田　行子	中	➡ p.05
	61	健康体操で健康寿命を伸ばしましょう	斉藤　好野	昭和	➡ p.06
	62	形意拳（中国武術）	三輪　修二	瑞穂	➡ p.06
	63	心と体のいきいき講座～ボディートーク～	村田　さやか	中川	➡ p.07
	64	ラフターヨガ（笑いヨガ）	西垣　裕里	中川	➡ p.07
	65	美しくなろう。健康になろう。	横田　勉	南	➡ p.08
	66	幸せの王国ブータンのアパアマ健康体操	杉原　直	守山	➡ p.09
	67	ヨーガ入門　基礎から学ぶココロと体の健康法	古田　仁	守山	➡ p.09
	68	健康美人でいるためのリンパ＆ツボ	猪坂　美佐緒	名東	➡ p.10
語学	69	子育てママの英会話	木下　薫	千種	➡ p.03
	70	英語で親子リズム	水谷　ゆきみ	北	➡ p.04
	71	シンハラ語を学んでスリランカへ行こう！	新海　啓一	西	➡ p.04
	72	毎日のドイツ語コミュニケーション	ニアス　マーティン	中村	➡ p.05
	73	海外旅行英会話入門	河面　祥三郎	中	➡ p.05
	74	英会話入門：旅行で英語がつかえるようになろう	塩坂　ジェリー	昭和	➡ p.06
	75	楽しく学べる韓国語	安　銀庭	瑞穂	➡ p.06
	76	フランス語学習－シャンソンを聞きながら	藤本　勝也	熱田	➡ p.07
	77	すぐに使える中国語会話	魏　涛	中川	➡ p.07
	78	名作映画で英語を覚えよう	髙見　忠	港	➡ p.08
	79	「日本語」を勉強してみよう！	廣瀬　元彦	名東	➡ p.10
	80	初歩の英会話	伊藤　由紀子	天白	➡ p.10

※ 詳しくは、センター別講座一覧をご覧ください。

千種

場所 千種生涯学習センター
住所 〒464-0072　名古屋市千種区振甫町３－３４
★駐車場台数：30 台　★地下鉄「池下」下車　北へ徒歩 15 分
TEL 722-9666　FAX 722-9696
休館日 第２水曜日、第４月曜日

講座名	1 初歩から始めるパソコン（初心者向け講座） 料理・生活	2 こんなに簡単！手軽な材料で健康に 料理・生活	26 バルーンアート 美術・文芸	54 セルフリンパマッサージ 軽運動・運動	69 子育てママの英会話 語学
内容	自分のパソコン（Windows7）を使って、楽しくパソコンを覚えましょう。	小学生くらいまでの子どもをもつ母親に、ごはんを主食にした簡単にできる和食で健康な食生活を紹介する。	ふうせんで、アレンジした飾りを作ります。季節感を盛り込んで、お部屋を華やかに演出しませんか？	リンパの正しい流れによって免疫力を上げ健康な身体をさらに強化するセルフリンパを学びます。	英語を使って子どもや自分のことを話してみませんか。アメリカと日本の子育て事情などを題材にしてディスカッションします。（英検３級程度）
講師	戸崎　まふみ	福岡　百合子	福田　妙子	渡辺　礼子	木下　薫
定員	12 名	20 名	30 名	30 名	15 名
受講料（回数）	2500 円（全５回）	1500 円（全３回）	2500 円（全５回）	1500 円（全３回）	2500 円（全５回）
教材費	1500 円	2100 円	3000 円	500 円	300 円
曜日・時間	月曜 14:00～16:00	水曜 10:00～12:00	金曜 14:00～15:30	月曜 14:00～15:30	金曜 10:00～12:00
部屋	第５集会室	料理室	美術室	第３集会室	第２集会室
日程	2/4、2/18、3/4、3/11、3/18	2/20、2/27、3/6	2/1、2/8、2/15、2/22、3/1	12/3、12/10、12/17	2/8、2/15、2/22、3/1、3/8
初回持参品	筆記用具、Windows7 搭載（Microsoft Office 2010）のパソコン	筆記用具、エプロン、布巾１枚	45ℓのビニールぶくろ	首周りのあいている服を着用	英和辞典（必要であれば）

東

場所 東生涯学習センター
住所 〒461-0004　名古屋市東区葵一丁目３－21
★駐車場台数：15 台　★地下鉄「新栄町」下車　①出口北へ徒歩５分
TEL 932-4881　FAX 932-4882
休館日 第２水曜日、第４月曜日

講座名	3 音読を楽しみながら脳もイキイキ！ 料理・生活	27 木の実を飾ってマイ小物作り 美術・文芸	28 美術鑑賞を楽しむ秘訣の法 美術・文芸	55 ヨガにチャレンジ！ 軽運動・運動	56 楽しいフラダンス 軽運動・運動
内容	脳活性化効果が期待される音読で脳トレしませんか？口や舌の動かし方や発声のコツなどをプロのナレーターが楽しくお伝えします。	ワイヤーをかけた木の実を結わえたり、ボンドを使ったりして飾りをつくります。自然の恵みに触れて心癒されます。	今暮らしにおいて、ゆとりや心の豊かさが求めれています。絵画を通して、自分自身を見つめ、人と人とのつながりを深めましょう。	興味はあるけれど…というあなた！！この機会に始めてみませんか？リラクゼーション系を中心に行っていきます。初心者大歓迎です。	無理なく体全体を動かし脚、腰も鍛えられます。脳も活性化し、地域に役立つ仲間作りをめざします。
講師	梶田　香織	堀井　奈保美	山田　高	外川　恵美子	福島　千代子
定員	20 名	15 名	20 名	15 名	20 名
受講料（回数）	1500 円（全３回）	1500 円（全３回）	1500 円（全３回）	2500 円（全５回）	2000 円（全４回）
教材費	なし	3000 円	なし	なし	なし
曜日・時間	月曜 10:00～11:30	水曜 14:00～16:00	水曜 18:00～19:30	木曜 14:00～15:30	木曜 14:00～15:30
部屋	第３集会室	美術室	第２集会室	第１・２和室	第４集会室
日程	3/4、3/11、3/18	2/20、2/27、3/6	1/23、1/30、2/6	1/10、1/17、1/24、1/31、2/7	11/22、11/29、12/6、12/13
初回持参品	筆記用具、読みたい題材	ラジオペンチ・木工用ボンド・はさみ・定規・目打ち	筆記用具	動きやすい服装（体を締め付けないもの）、飲料水、汗ふき用タオル、ヨガマット（お持ちの方）	なし

北

場所 北生涯学習センター
住所 〒462-0841　名古屋市北区黒川本通２－16－３
★駐車場台数：15 台　★地下鉄「黒川」下車　④出口徒歩３分
TEL 981-3636　FAX 981-3590
休館日 第２火曜日、第４月曜日

講座名	4 料理・生活 はじめてのアロマセラピー	29 美術・文芸 「読み聞かせ」を楽しみませんか！	30 美術・文芸 楽しく手作りしましょう 粘土クラフト	57 軽運動・運動 アンチエイジング ヨーガ療法	70 語学 英語で親子リズム
内容	植物の香りで心身を癒すアロマセラピー。初心者の方対象に、アロマ活用方法を実習を通して楽しくお伝えしていきます。	「読み聞かせ・初めの一歩」講座です。①絵本を読む　②紙芝居・詩を読む　③語りを勉強して読み聞かせをたのしみましょう。	簡単にかわいく出来、1回で仕上がります。3回ですので3種類できます。又季節の作品も出来ます。	体や心がカチン、コチンな人。リラックスしたい人。楽して体力をつけたい人。認知症の予防をしたい人。ためしてみませんか？	リトミックリズムを英語を使って遊びます。そして5回のうち1回英語を使って親子でお菓子を作ります。
講師	近藤　祐香	渡辺　能婦子	岡本　昌子	山田　千代子	水谷　ゆきみ
定員	16 名	20 名	15 名	15 名	16 組
受講料（回数）	1500 円（全３回）	2500 円（全５回）	1500 円（全３回）	2500 円（全５回）	2500 円（全５回）
教材費	2000 円	200 円	1500 円	なし	3000 円
曜日・時間	土曜 14:00～15:30	水曜 18:00～20:00	月曜 10:00～11:30	木曜 14:00～15:30	月曜 10:00～11:30
部屋	視聴覚室	第３集会室	第４集会室	第１・２和室	視聴覚室
日程	12/1、12/8、12/15	1/9、1/16、1/23、1/30、2/6	2/4、2/18、3/4	1/24、1/31、2/7、2/14、2/21	1/21、2/4、2/18、3/4、3/11
初回持参品	筆記用具	筆記用具	出来上がった作品を持ち帰る小箱	ヨーガマット又はバスタオル	エプロン、お茶

西

場所 西生涯学習センター
住所 〒451-0061　名古屋市西区浄心一丁目１－45
★駐車場台数：13 台　★地下鉄「浄心」下車　⑥出口徒歩１分
TEL 532-1551　FAX 532-1552
休館日 第２水曜日、第４月曜日

講座名	5 料理・生活 アロマテラピーを楽しむ	31 美術・文芸 心を贈る手作りカード	42 音楽・演芸 Let's 吟詠～漢詩と詩吟の基礎を学ぶ～	58 軽運動・運動 楊名時健康太極拳入門	71 語学 シンハラ語を学んでスリランカへ行こう！
内容	心や体を癒し日々の生活に潤いを与えてくれるアロマ。アロマグッズ作りや実習を交え、楽しくアロマテラピーの基本を習得します。	アメリカでスクラップブッキングと並ぶ人気のカードメイキング。スタンプや飾り等を使って各回約２枚のカードやタグを作成。	漢詩鑑賞と創作の基礎を学んで頂き、講座を通じて「結婚式」で唄える詩吟を体験して頂きます。	初めて太極拳を習ってみたいという方に合わせた、分かりやすく、楽しい講座を目ざします。年齢、性別、体力を問わない運動です。	世界で一番訪れたい国にスリランカが選ばれました。（NYタイムズ紙）シンハラ語はやさしいです。絵文字のようです。楽しく学習しましょう！
講師	服部　治恵子	後藤　紀子	赤塚　瑞鳳	青木　香織	新海　啓一
定員	20 名	12 名	15 名	20 名	20 名
受講料（回数）	1500 円（全３回）	2000 円（全４回）	2000 円（全４回）	2500 円（全５回）	2000 円（全４回）
教材費	3000 円	1000 円	なし	なし	400 円
曜日・時間	火曜 10:00～12:00	月曜 10:00～11:30	土曜 14:00～16:00	水曜 18:00～19:30	土曜 14:00～15:30
部屋	第１集会室	美術室	第３集会室	視聴覚室	第１集会室
日程	2/26、3/5、3/12	11/19、12/3、12/10、12/17	1/26、2/2、2/16、2/23	1/23、1/30、2/6、2/20、2/27	2/9、2/16、2/23、3/2
初回持参品	筆記用具	ウエットティッシュ、はさみ、スティックのり、筆記用具	筆記用具	動きやすい服装	筆記用具

中村

場所　中村生涯学習センター
住所　〒453-0044　名古屋市中村区鳥居通３－１－３
★駐車場台数：22 台　★地下鉄「本陣」下車　④出口南西へ徒歩４分
TEL　471-8121　FAX　471-8122
休館日　第２水曜日、第４月曜日

講座名	6 料理・生活 毎日作りたくなる ～ふだんのお菓子～	32 美術・文芸 たのしい籐手芸 自分で造ったものを生活の中に	43 音楽・演芸 落語、小ばなし講座	59 軽運動・運動 空手　基本	72 語学 毎日のドイツ語コミュニケーション
内容	『そば粉、米粉、小麦粉』毎回違う粉を使い、甘さ、油分控えめな、ヘルシーお菓子を作ります。作った後にティータイムもあります。	可愛い小物を１回で出来るようにキットにしてあります。	落語、小ばなしの基本を勉強する。	挨拶から始まり、黙想、準備運動、基本（手技、足技）移動稽古等を行います。年齢、性別は問いません。武道に少し慣れて触れてみたい方に最適です。	ドイツ人講師と共に、ドイツ語を用いて会話やコミュニケーションゲーム、今日のドイツ語圏の国々についての話し合いなどをします。
講師	村上　陽子	東山　いく子	三遊亭　歌笑	石田　一龍	ニアス マーティン
定員	24 名	15 名	15 名	20 名	20 名
受講料（回数）	1500 円（全３回）	1500 円（全３回）	2500 円（全５回）	1500 円（全３回）	2000 円（全４回）
教材費	1500 円	3000 円	500 円	なし	なし
曜日・時間	土曜 10:00～12:00	水曜 10:00～12:00	水曜 14:00～15:30	月曜 18:00～19:30	金曜 18:00～19:30
部屋	料理室	美術室	第１集会室	視聴覚室	第２集会室
日程	2/16、2/23、3/2	11/21、11/28、12/5	1/30、2/6、2/20、2/27、3/6	1/21、2/4、2/18	1/11、1/18、1/25、2/1
初回持参品	エプロン、布巾、三角巾、筆記用具	切花はさみ、筆記用具、ものさし、目打ち、タオル1枚	筆記用具、日本手ぬぐい、扇子（落語用、お持ちでない方は教材費 2500 円別途）	運動の出来る服装	筆記用具

中

場所　中生涯学習センター
住所　〒460-0016　名古屋市中区橘一丁目７－11
★駐車場台数：19 台　★地下鉄「上前津」下車　⑥出口南へ徒歩５分
TEL　321-5511　FAX　321-5512
休館日　第２火曜日、第４月曜日

講座名	7 料理・生活 やさしいメンタルヘルス講座	33 美術・文芸 お気に入りの写真でハッピーアルバム作り	44 音楽・演芸 生きがい探し「演芸を楽しむ」	60 軽運動・運動 座ったままで、楽々健康作り！	73 語学 海外旅行 英会話入門
内容	社会が加速化し、おいてけぼりになってしまう人の気持ちを優しく包み、講座終了後、ひとりでも実践が出来る内容になっています。	スクラップブッキングで子どもや旅行の写真を素敵なアルバムページにして楽しみましょう。作品見本を参考に作っていただきます。	朗読、紙芝居（童話・落語）、口上（バナナ・ガマ）、落語、手品、占い。	椅子に座ったまま出来るヨガ・整膚・てのひら健康法を取り入れた“いつでも、どこでも、簡単に出来る健康法”を学びます。	これから海外旅行をされる方が機内や到着空港、ホテルやショッピングなどで必要とされる簡単な英会話を勉強します。
講師	崎川　恵子	渡津　路子	清水　万左男	飯田　行子	河面　祥三郎
定員	30 名	15 名	20 名	20 名	15 名
受講料（回数）	2500 円（全５回）	2000 円（全４回）	2500 円（全５回）	2500 円（全５回）	2500 円（全５回）
教材費	3000 円	2500 円	1000 円	なし	1000 円
曜日・時間	金曜 18:00～19:30	土曜 10:00～12:00	火曜 14:00～16:00	火曜 10:00～11:30	月曜 18:00～19:30
部屋	第２集会室	美術室	第３集会室	第１集会室	第１集会室
日程	1/18、1/25、2/1、2/8、2/15	11/17、12/1、12/8、12/15	1/15、1/22、1/29、2/5、2/19	1/15、1/22、1/29、2/5、2/19	1/21、2/4、2/18、3/4、3/11
初回持参品	筆記用具	カッター、カッターマット、はさみ、定規、テープのり、L版写真４枚程度	筆記用具	動きやすい服装、タオル、水筒（飲み物）	英語の辞書及び筆記用具

昭和

場所　昭和生涯学習センター
住所　〒466-0023　名古屋市昭和区石仏町 1－48
★駐車場台数：13 台　★地下鉄「御器所」下車　②出口南へ徒歩 5 分
TEL　852-1144　FAX　852-1143
休館日　第 2 水曜日、第 4 月曜日

講座名	8 料理・生活 始めようパソコン ～基礎から文字入力～	34 美術・文芸 木彫り彫刻 初心者コース	45 音楽・演芸 手作り楽器「木のオカリナ」を作ります	61 軽運動・運動 健康体操で健康寿命を伸ばしましょう	74 語学 英会話入門：旅行で英語がつかえるようになろう
内容	マイクロソフトオフィスのワード 2010 を使って、基礎マウス操作・キーボード操作・文字の入力・文章の作成を行います。	彫刻刀の使い方、幾何学模様の彫り方、植物の彫り方、人物の彫り方の説明。彫刻刀の研ぎ方の説明。	手づくり楽器「木のオカリナ」「エコリナ」を作って「環境」にやさしい音楽の中で「エコ」を学んでみませんか？	いくつになっても身の回りのことは自分でしたいですね。簡単にできて効果のある体操です。さあご一緒に元気な人生を送りましょう！！	英語に興味があっても、勉強する機会が少なかった方、最初から丁寧にお教えします。旅行に行った時、便利なことばを話せる様になりましょう。
講師	津田　一子	菊地　強	宮下　隆	斉藤　好野	塩坂　ジェリー
定員	15 名	15 名	20 名	20 名	20 名
受講料（回数）	1500 円（全 3 回）	2500 円（全 5 回）	2000 円（全 4 回）	2500 円（全 5 回）	1500 円（全 3 回）
教材費	1260 円	1380 円	600 円	600 円	300 円
曜日時間	木曜 18:00～20:00	土曜 10:00～12:00	金曜 10:00～12:00	水曜 10:00～11:30	木曜 10:00～11:30
部屋	第 1 集会室	美術室	美術室	視聴覚室	第 1 集会室
日程	11/22、11/29、12/6	1/12、1/19、1/26、2/2、2/9	2/8、2/15、2/22、3/1	1/16、1/23、1/30、2/6、2/20	2/7、2/14、2/21
初回持参品	パソコン（Windows7 または Vista）	筆記用具、ものさし、彫刻刀、彫刻の本（持っている方）	筆記用具	お茶または水	筆記用具、ノート

瑞穂

場所　瑞穂生涯学習センター
住所　〒467-0831　名古屋市瑞穂区惣作町 2－27－3
★駐車場台数：19 台　★地下鉄「妙音通」下車　徒歩 8 分
TEL　871-2255　FAX　871-2256
休館日　第 2 火曜日、第 4 月曜日

講座名	9 料理・生活 身体をいやす野菜と食養生	10 料理・生活 30 分の声トレであなたの話し方が変わる	46 音楽・演芸 楽しい箏・三味線	62 軽運動・運動 形意拳（中国武術）	75 語学 楽しく学べる韓国語
内容	免疫力は元気を守る“防衛隊”健康長寿には免疫力の低下を防ぐことが必要です。季節野菜の効能とその食材の簡単な薬膳的料理を試食します。	コミュニケーションの技術とコミュニケーションに対する気持ちを磨く事でいい声と話し方を手に入れる事ができます。コツを教えます。	美しい音色にあなたも挑戦。日本の歌もあり、初心者でもわかりやすく指導いたします。勇気をふるって参加してください。（親子参加可）	形意拳は陰陽五行説を理とし、単純で地味に見えますが、拳法の究極の姿ともいわれています。また、気功法・健康法としても優れています。	韓国の文化、旅行、料理が好きな方、最近日本では韓流ブームにより、韓国語を学ぶ人が多くいます。一緒に勉強してみませんか？
講師	津金　芙蓉子	安藤　洋子	森部　美恵子	三輪　修二	安　銀庭
定員	16 名	20 名	15 名	20 名	20 名
受講料（回数）	1500 円（全 3 回）	1500 円（全 3 回）	2500 円（全 5 回）	2500 円（全 5 回）	1500 円（全 3 回）
教材費	1500 円	300 円	2500 円	なし	100 円
曜日・時間	月曜 14:00～16:00	木曜 18:00～19:30	土曜 10:00～12:00	水曜 18:00～20:00	火曜 10:00～11:30
部屋	料理室	第 3 集会室	第 1 集会室	視聴覚室	視聴覚室
日程	1/7、2/4、3/4	1/24、1/31、2/7	2/9、2/16、2/23、3/2、3/9	1/16、1/23、1/30、2/6、2/13	2/5、2/19、3/5
初回持参品	筆記用具、エプロン、三角巾、布巾	手鏡、筆記用具	箏爪・三味線（お持ちの方）	運動の出来る服装	なし

熱田

場所 熱田生涯学習センター
住所 〒456-0036　名古屋市熱田区熱田西町 2－13
★駐車場台数：15 台　★地下鉄「神宮西」「日比野」下車　徒歩 15 分
TEL 671-7231　FAX 671-7232
休館日 第 2 水曜日、第 4 月曜日

講座名	11 料理・生活 香り（アロマ）を取入れた生活	12 料理・生活 野菜ソムリエの野菜果物沢山食べよう講座	13 料理・生活 やさしい簿記	47 音楽・演芸 やさしいクラシックギター入門	76 語学 フランス語学習－シャンソンを聞きながら
内容	香りが何故心と体に作用するのか。アロマの正しい使い方。注意するべき点など身近な材料を使用してアロマを学んでみましょう。	3回を通して野菜をより沢山とるためのコツ、美味しい果物の見分け方等が分かり、野菜、果物がもっと好きになれる講座です。	個人商店や家計簿の記入の仕方を楽しく一緒に学んでいきましょう。	クラシックギターで、お好きな曲をソロ演奏しましょう。ギターソロ音楽のすばらしさを体験しましょう。	教材を使って、第 1 巻に収録されている 9 曲の内、各講座で希望が多い 1 曲を聞き、仏語の勉強を目指します。
講師	鈴木　利代	大橋　千珠	佐藤　雅美	上島　裕司	藤本　勝也
定員	15 名	15 名	15 名	12 名	15 名
受講料（回数）	2500 円（全 5 回）	1500 円（全 3 回）	2500 円（全 5 回）	2000 円（全 4 回）	2500 円（全 5 回）
教材費	2500 円	1500 円	2500 円	100 円	2940 円
曜日・時間	水曜 14:00～15:30	火曜 10:00～12:00	月曜 14:00～15:30	土曜 18:00～19:30	火曜 18:00～19:30
部屋	第 2 集会室	料理室	第 2 集会室	視聴覚室	視聴覚室
日程	1/16、1/23、1/30、2/6、2/20	1/15、1/22、1/29	1/7、1/21、2/4、2/18、3/4	11/24、12/1、12/8、12/15	1/8、1/15、1/22、1/29、2/5
初回持参品	なし	エプロン、三角巾、布巾 2 枚	計算機、ノート、筆記用具	クラシックギター	なし

中川

場所 中川生涯学習センター
住所 〒454-0037　名古屋市中川区富川町 1－2－12
★駐車場台数：16 台　★市バス「二女子」下車　西へ徒歩 1 分
TEL 362-3883　FAX 362-3890
休館日 第 2 水曜日、第 4 月曜日

講座名	14 料理・生活 ビデオカメラをもっと楽しもう	35 美術・文芸 毛筆で日常使用する書を勉強する	63 軽運動・運動 心と体のいきいき講座 ～ボディートーク～	64 軽運動・運動 ラフターヨガ（笑いヨガ）	77 語学 すぐに使える中国語会話
内容	ちょっとしたコツを覚えてもっと上手にもっとおもしろい！ホームビデオ、旅行やグループ活動のビデオ・DVDに残せば貴重な宝物。	年賀状、命名書、お祝状、礼状、お見舞状などの筆書きをマスターする。	誰でも簡単に行える自然体運動と体ほぐしを通じて、心と体のリフレッシュを！又、ちょっとした表現等を行う予定です。	笑いの一番の効果は、不安や心配事が吹き飛ぶことです。大勢で笑うと効果絶大です。あなたも私たちと一緒に笑ってみませんか？（子連れ歓迎）	旅行のいろいろな状況で使えると便利な表現を学びます。
講師	小笠原　純示	吉田　邦夫	村田　さやか	西垣　裕里	魏　涛
定員	15 名	15 名	18 名	20 名	15 名
受講料（回数）	2500 円（全 5 回）	2500 円（全 5 回）	2500 円（全 5 回）	2500 円（全 5 回）	2500 円（全 5 回）
教材費	なし	1000 円	なし	なし	250 円
曜日・時間	水曜 10:00～12:00	金曜 10:00～12:00	木曜 14:00～16:00	金曜 14:00～15:30	土曜 10:00～11:30
部屋	視聴覚室	第 2 集会室	第 1・2 和室	視聴覚室	美術室
日程	1/23、1/30、2/6、2/20、2/27	11/30、12/7、12/14、12/21、1/11	1/31、2/7、2/14、2/21、2/28	1/18、1/25、2/1、2/8、2/15	2/2、2/9、2/16、2/23、3/2
初回持参品	ビデオカメラ	毛筆に必要な用具	タオル、動きやすい服装、筆記用具	タオル、飲み物、動きやすい服装、ヨガマット（バスタオル）	筆記用具

港

場所 港生涯学習センター
住所 〒455-0013　名古屋市港区港陽一丁目 10－18
★駐車場台数：31 台　★地下鉄「築地口」下車　北東へ徒歩 10 分
TEL 653-5171　FAX 653-5172
休館日 第 2 火曜日、第 4 月曜日

講座名	15 フレッシュ・プリザフラワーアレンジメント（料理・生活）	16 簡単！ヘルシー！男の料理教室（料理・生活）	17 ゆかたの着付けと和装マナー（料理・生活）	48 楽しく歌いましょう ～シニア・入門編～（音楽・演芸）	78 名作映画で英語を覚えよう（語学）
内容	生花からプリザーブドフラワーアレンジまで初めての方でも気軽に楽しめるフラワーアレンジメント。	料理初心者の方でも作れる簡単な料理を基本から学びます。毎回 5 種類以上の野菜を使って体に優しい料理を紹介します。	ゆかたの簡単な着方、帯の結び方と正しい和装マナーを学びましょう。女性はもちろん男性の方も大歓迎です。	「大きなお声で元気良く♪」これこそ最良の健康法です。輝くシニアライフを♩♩	英語の音のくっつき脱落などを学び、リスニングを鍛え、名作映画の一流俳優が話すセリフを覚えて、生きた英語を身につけます。
講師	田中　晃子	荻原　恵子	加藤　友江	池田　晶子	髙見　忠
定員	20 名	15 名	20 名	30 名	40 名
受講料（回数）	1500 円（全 3 回）	2500 円（全 5 回）	2500 円（全 5 回）	1500 円（全 3 回）	1500 円（全 3 回）
教材費	3000 円	3000 円	100 円	なし	500 円
曜日・時間	金曜 14:00～16:00	水曜 10:00～12:00	月曜 10:00～12:00	金曜 10:00～11:30	火曜 18:00～20:00
部屋	第 2 集会室	料理室	第 1 集会室	視聴覚室	視聴覚室
日程	1/18、1/25、2/1	2/20、2/27、3/6、3/13、3/27	1/7、1/21、2/4、2/18、3/4	12/7、12/14、12/21	11/27、12/4、12/18
初回持参品	はさみ、ボンド、持ち帰り用袋	エプロン、筆記用具、三角巾、布巾	浴衣、紐3本、半巾帯、タオル1～2枚	筆記用具	筆記用具

南

場所 南生涯学習センター
住所 〒457-0833　名古屋市南区東又兵ヱ町 5－1－10
★駐車場台数：21 台　★ＪＲ「笠寺」下車　西へ徒歩 7 分
TEL 613-1310　FAX 613-1326
休館日 第 2 水曜日、第 4 月曜日

講座名	18 手結びで着るきもの名古屋帯（料理・生活）	19 科学で遊ぼう！パソコンもつかうよ！（料理・生活）	36 いきいきハッピーカラーライフ（美術・文芸）	49 楽しい落語、小ばなし講座（音楽・演芸）	65 美しくなろう。健康になろう。（軽運動・運動）
内容	道具などを使わず、昔からある腰紐帯山などを使って楽に着る方法です。苦しくない腰紐の位置や布目を通すので着くずれしない方法です。	科学の原理を工作で知って、楽しんだ後は自分で作った作品をデジカメでパソコンに取り込み残していきます。	色の不思議を学び意識的に取り入れることによって、生活全般を健康に安全に快適に暮らすノウハウを学んでいきます。	発声練習、早口言葉からはじまり落語の基本を勉強していきます。脳トレにもなり、健康増進まちがいなし。世界が広がります。	リンパの流れる環境をつくって美ボディをつくろう。
講師	細江　登美子	遠藤　敏実	難波　真知子	三遊亭　笑くぼ	横田　勉
定員	15 名	12 名	30 名	15 名	20 名
受講料（回数）	2500 円（全 5 回）	1500 円（全 3 回）	2500 円（全 5 回）	2500 円（全 5 回）	2500 円（全 5 回）
教材費	なし	200 円	2000 円	500 円	なし
曜日・時間	火曜 10:00～12:00	火曜 14:00～15:30	水曜 10:00～11:30	木曜 10:00～11:30	土曜 18:00～19:30
部屋	第 1・2 和室	視聴覚室	視聴覚室	第 2 集会室	第 1・2 和室
日程	11/20、11/27、12/4、12/11、12/18	1/8、1/15、1/29	1/30、2/6、2/20、2/27、3/6	1/10、1/17、1/24、1/31、2/7	1/12、1/19、1/26、2/2、2/9
初回持参品	着付けに必要な小物一式、長襦袢、着物、名古屋帯	はさみ、のり、セロハンテープ、ノートパソコン、デジカメ	のり、はさみ、色鉛筆	筆記用具、日本手ぬぐい、扇子（落語用、お持ちでない方は教材費 2500 円別途）	バスタオル、手鏡

守山

場所 守山生涯学習センター
住所 〒463-0067　名古屋市守山区守山三丁目２−６
★駐車場台数：27 台　★ゆとりーとライン「守山」下車　徒歩 1 分
TEL 791-7161　FAX 791-7162
休館日 第２火曜日、第４月曜日

講座名	20 手作りせっけん（料理・生活）	37 初めて俳句と出会う人のための俳句教室（美術・文芸）	50 英語の絵本の読みきかせ（音楽・演芸）	66 幸せの王国ブータンのアパアマ健康体操（軽運動・運動）	67 ヨーガ入門 基礎から学ぶ ココロと体の健康法（軽運動・運動）
内容	安心できる材料で無添加のせっけんを作ります。うるおい成分グリセリンが、たっぷり含まれた優しい使い心地です。	基本となる五七五のリズム、季語など俳句作りの基礎を実際の句会形式を通して学び、自然や家族のことなど十七文字にしてみましょう。	自分の子どもや孫に感情を込めて英語の絵本を読んであげませんか？１５頁ほどの絵本なので英語に自信のない方でもＯＫ。	ブータン王国に初めて出来た健康体操の紹介と共にブータン国民はなぜ幸せかを探ってみる。	ヨーガは体を若返らせ、心身の健康を取り戻します。呼吸に合わせ、ゆっくりと体を動かすヨーガの体操を基礎から学びましょう。
講師	玉井　一美	奥山　比呂美	河野　ジュン	杉原　直	古田　仁
定員	12 名	15 名	16 名	20 名	20 名
受講料（回数）	1500 円（全３回）	2500 円（全５回）	2500 円（全５回）	1500 円（全３回）	2500 円（全５回）
教材費	2100 円	なし	2000 円	100 円	なし
曜日・時間	水曜 10:00～12:00	土曜 14:00～16:00	月曜 10:00～11:30	月曜 10:00～11:30	水曜 18:00～19:30
部屋	美術室	第２集会室	第２集会室	視聴覚室	第３和室
日程	12/5、12/12、12/19	1/12、1/26、2/9、2/16、2/23	1/21、2/4、2/18、3/4、3/11	1/21、2/4、2/18	2/6、2/13、2/20、2/27、3/6
初回持参品	エプロン、ゴム手袋、1ℓ牛乳パック２本（開けてないもの）保冷パック、マスク、筆記用具	筆記用具、俳句３句（自由題）	筆記用具	動きやすい服装・くつ、タオル、筆記用具	動きやすい服装、タオル

緑

場所 緑生涯学習センター
住所 〒458-0801　名古屋市緑区鳴海字本町 54
★駐車場台数：14 台　★名鉄「鳴海」下車　北東へ徒歩５分
TEL 621-9121　FAX 621-6915
休館日 第２火曜日、第４月曜日

講座名	21 パソコンでお絵かき体験（料理・生活）	22 触って読む文字（点字）（料理・生活）	38 川柳で余生を楽しもう！！（美術・文芸）	39 書道・水墨画（美術・文芸）	51 初心者のためのやさしいオカリナ講座（音楽・演芸）
内容	フリーのソフトを使って、楽しいイラストを描く体験講座。	点字を通して、情報保障の大切さと、一人一人ができることについて一緒に考えてみましょう。	川柳の変遷、川柳と俳句の違い、テーマを決めて作句、互選、添削と、回を追って進める宿題もあります。	書道の基本から始め、自由な作品作りが出来るよう指導する。	オカリナの素朴な音色を合奏で練習します。３回の講座で「たき火～雪」をマスターし、最後に全員でミニ発表会を行いましょう。
講師	松成　文夫	長江　まゆみ	青山　良巳	磯和　鴻東	芹沢　公大
定員	15 名	12 名	15 名	30 名	30 名
受講料（回数）	1500 円（全３回）	2500 円（全５回）	2500 円（全５回）	1500 円（全３回）	1500 円（全３回）
教材費	1000 円	100 円	1000 円	500 円	なし
曜日・時間	水曜 10:00～12:00	月曜 10:00～11:30	金曜 14:00～15:30	火曜 10:00～11:30	金曜 10:00～11:30
部屋	第３集会室	第３集会室	第１集会室	第３集会室	第１集会室
日程	11/21、12/5、12/12	1/21、2/4、2/18、3/4、3/11	1/18、2/1、2/8、2/15、3/1	2/26、3/5、3/19	1/25、2/8、2/22
初回持参品	ノートパソコン(XP 以上)、筆記用具	筆記用具	筆記用具	書道用具一式	オカリナＣ管（お持ちでない方は教材費 1050 円別途）

名東

場所　名東生涯学習センター
住所　〒465-0051　名古屋市名東区社が丘三丁目 802
★駐車場台数：21 台　★市バス「楽陶館」下車　南東へ徒歩 5 分
TEL　703-2622　FAX　703-2732
休館日　第 2 火曜日、第 4 月曜日

講座名	23 料理・生活 人気のパーソナルカラーで魅力をアップ！	40 美術・文芸 クイズで学ぶ東西ことわざものしり講座	52 音楽・演芸 みんなで歌おう！洋楽ポップス	68 軽運動・運動 健康美人でいるためのリンパ&ツボ	79 語学 「日本語」を勉強してみよう！
内容	今、話題のパーソナルカラーを実習から学ぶ。似合う色から簡単なファッション・メイク・パーソナリティを学びイメージアップ！	人類の知恵である東西のことわざを取り上げて、その背後にある英米文化と日本文化の違いなどを学びます。	ＮＹで歌唱法を学んだ講師による明るく楽しいレッスンです。誰もが知っている洋楽を歌います。	自分で毎日できるリンパマッサージとツボをお伝えします。スポーツ選手も実践するオートストレッチ術できれいで予防医学も合わせて修得。	言葉は、いつの時代でもゆれ、乱れ、そして変わっていくもの。その流れの中で「正しい」「誤用」と「許容」の３つを認識できるようになろう。
講師	佐橋　ゆき	安藤　邦男	ＥＣＯ（エコ）	猪坂　美佐緒	廣瀬　元彦
定員	16 名	20 名	30 名	20 名	20 名
受講料（回数）	1500 円（全３回）	1500 円（全３回）	2000 円（全４回）	2500 円（全５回）	2500 円（全５回）
教材費	970 円	100 円	1000 円	なし	200 円
曜日・時間	火曜 14:00～16:00	水曜 10:00～11:30	木曜 18:00～19:30	土曜 10:00～11:30	木曜 10:00～12:00
部屋	第１集会室	第２集会室	視聴覚室	第３集会室	第１集会室
日程	1/22、1/29、2/5	11/21、11/28、12/5	2/21、2/28、3/7、3/14	2/2、2/9、2/16、2/23、3/2	1/17、1/24、1/31、2/7、2/14
初回持参品	のり、はさみ、筆記用具	なし	なし	バスタオル、タオル	筆記用具

天白

場所　天白生涯学習センター
住所　〒468-0027　名古屋市天白区天白町大字島田字黒石 4050
★駐車場台数：29 台　★市バス「天白公園」下車　徒歩 2 分
TEL　802-1161　FAX　802-1162
休館日　第 2 火曜日、第 4 月曜日

講座名	24 料理・生活 子育てコーチング	25 料理・生活 アロマテラピー体験講座	41 美術・文芸 字手紙&デザイン書道	53 音楽・演芸 初めての大正琴	80 語学 初歩の英会話
内容	子どもの成長に合わせた話し方、聴き方、質問の仕方などコミュニケーションスキルを体験型学習で学びませんか？	アロマテラピーでリラクゼーションやストレスケアの他に上手に生活に取り入れて美容と健康に役立てましょう。	文字でメッセージを伝える四季の手紙を書こう。また、文字をデザインして季節のオブジェやインテリアを製作しよう。	１００才になりました名古屋生まれの楽器”大正琴”初めての方を中心に初歩から学んで簡単な曲を弾いて合奏をみんなで楽しみましょう。	自己紹介からはじまって、簡単なあいさつや、病気、趣味、電話、買い物などの会話をマスターできる。
講師	扇田　みゆき	小栗　あずさ	大橋　窓香	沼田　崇里	伊藤　由紀子
定員	30 名	15 名	12 名	15 名	15 名
受講料（回数）	1500 円（全３回）	1500 円（全３回）	2500 円（全５回）	2000 円（全４回）	2500 円（全５回）
教材費	800 円	3000 円	1000 円	500 円	500 円
曜日・時間	木曜 10:00～12:00	土曜 14:00～15:30	木曜 14:00～16:00	土曜 14:00～15:30	火曜 14:00～15:30
部屋	視聴覚室	第１集会室	第１和室	視聴覚室	視聴覚室
日程	1/10、1/17、1/24	11/17、11/24、12/15	1/10、1/17、1/24、1/31、2/7	1/12、1/19、1/26、2/2	1/22、1/29、2/5、2/19、2/26
初回持参品	筆記用具	なし	新聞紙、半紙 20 ～ 30 枚	なし	筆記用具

講座のお申し込み方法

◆ 受講資格

市内在住・在勤・在学を問わず、15歳以上（中学生を除く）の方ならどなたでも受講できます。

◆ 申込方法

講座ごとに、往復はがきでお申し込みください。

- ○ １講座ごとに往復はがき１通でお申し込みください。（１講座につき１人１通のみ有効です。）
- ○ 右記の内容をご記入の上、事務局へ郵送してください。
- ○ 10月22日（月）必着です。

返信（表面）	往信（裏面）
郵便番号 あなたの住所 あなたの氏名	① 講座番号 ② 希望講座名 ③ 〒・住所 ④ 名前（フリガナ） ⑤ 電話番号

往信（表面）	返信（裏面）
460-0015 名古屋市中区大井町7の25 女性会館内 なごやか市民教室事務局あて	何も書かずにお送りください。

◆ 受講決定から受講まで

- ○ 応募者が、定員を超えた場合は、申し込み締切日以降、抽選を行います。抽選結果については、返信用はがきでお知らせします。
- ○ 受講者が、10名に満たない講座は、原則として講座を開講しません。
- ○ 当選通知到着後、講座ごとに定められた金額（受講料と教材費）を事務局窓口へ直接納入するか、指定の金融機関口座へ期日**〈10月26日（金）から11月12日（月）〉**までに振込んでください。ただし、振込手数料等は、受講者の負担となります。

申し込み・問い合わせ

生涯学習相談コーナー「なごやか市民教室」事務局

所在地	〒460-0015　名古屋市中区大井町７－25　女性会館内
業務時間	午前10時～午後４時
休業日	日曜日・第３木曜日・祝日・年末年始
電話番号	生涯学習相談コーナー（併用）**052-321-1579**

受講するにあたって ～お知らせとお願い～

- ● 会場へは、公共交通機関の利用にご協力ください。
- ● お申し込み後は、原則として講座の申込契約を解除できません。（受講料はお返しできません）
- ● 受講生の都合による欠席・遅刻などの場合、補講はしません。また、受講生の都合により途中で受講を中断された場合でも、受講料、教材費は返金できません。
- ● 申し込みの際にいただいた個人情報は、講座の運営以外に使用しません。
- ● 傷害保険等は設定しておりません。必要な方は各自でご加入ください。

◇ 名古屋市に暴風警報、暴風雪警報、東海地震注意情報・東海地震警戒宣言が発令された場合、以下のように中止します。

午前８時現在発令中の場合 …… 午前１０時からの講座を中止
正午現在発令中の場合 …… 午後２時からの講座を中止
午後４時現在発令中の場合 …… 午後６時からの講座を中止