市民企画運営講座

平成25年度

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

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。

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

平成25年10月18日（金）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

平成25年度 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	生活の質を高める色彩のちょっとした知識	富永 さかえ	千種	p.3
	2	季節を楽しむ、欲ばりクッキング	竹内 裕子	千種	p.3
	3	あなたの食べ物選び総点検	藤森 正宏	東	p.3
	4	手作り化粧品 手作り香水	播磨 百合子	北	p.4
	5	お花でセラピー～花の癒し効果を体感しよう	常磐 早代	西	p.4
	6	打ちたい!味わいたい手打ちそば教室	渡邉 大介	西	p.4
	7	連珠（五目並べ）～正規ルールで楽しもう～	真野 芳久	中村	p.5
	8	家庭で出来る薬膳料理	毛利 民子	中村	p.5
	9	家具の転倒防止	吉田 眞先	中村	p.5
	10	自分の魅力を引出すビューティ食材とは	仙田 佳代子	中	p.5
	11	子育てを楽しむ、簡単なおもちゃを作ろう	八神 ゆかり	中	p.5
	12	食べ物で体の中からデトックス	葛口 里美	昭和	p.6
	13	子どもとの向き合い方・褒め方	蜂須賀 三律子	昭和	p.6
	14	体にやさしくおいしいヘルシークッキング	伊藤 公子	瑞穂	p.6
	15	コーチングを知ってほめ上手に♪	中田 あい	瑞穂	p.6
	16	心とからだのナチュラルダイエット	林 智絵	熱田	p.7
	17	もっと楽しめるキッズコミュニケーション	山方 啓子	中川	p.7
	18	楽しい手作りパン	永田 ひとみ	中川	p.7
	19	簡単!美味しい !!2時間で出来るパン教室	坪野 美恵	港	p.8
	20	色の魅力を知ってみよう!	藤田 純子	港	p.8
	21	編んでみませんか、クリスマスのプレゼント	谷 美也子	港	p.8
	22	フラワーセラピー講座	竹内 明美	南	p.8
	23	旬の材料を使っての楽しい料理作り	加藤 昂治	守山	p.9
	24	楽しい飾り巻き寿司	湊原 美佐代	守山	p.9
	25	介護等に生かすアロマハンドトリートメント	加納 江利子	緑	p.9
	26	おいしいお菓子の作り方教室	いずみ えみ	緑	p.9
	27	フラワーサイコセラピー	藤田 直美	名東	p.10
	28	はじめてのアロマ入門講座	みもり ひろこ	名東	p.10
	29	エクセル入門～基礎から家庭利用まで	加藤 澄彦	天白	p.10
	30	子育ての不安スッキリ解消!お悩み相談室	田原 純子	天白	p.10
美術・文芸	31	こころのデトックス!パステルアート体験会	岡田 世志子	千種	p.3
	32	フラワーアレンジメントで「自分さがし」	藤澤 眞利子	東	p.3
	33	楽しい絵手紙	伊藤 晴美	東	p.3
	34	家中がモチーフ!身近な物から絵を創ろう!	本庄 未紀	北	p.4
	35	はじめてのかな文字書道	吉積 めぐみ(吉積 景泉)	西	p.4
	36	プリザーブドフラワーで作ってみよう!	前田 こずえ	中村	p.5
	37	大人のぬりえ、心を癒す、和らぐ業をえる	髙橋 久子	中	p.5
	38	新聞紙（カラーページ）貼り絵	八木 靜江	昭和	p.6
	39	「自分史」を書きませんか	安間 宏見	瑞穂	p.6
	40	絵画教室	梅田 由紀子	熱田	p.7
	41	楽しい朗読と読み聞かせをしましょう	浅井 照子	中川	p.7
	42	楽しみ短歌ー読んでみよう、作ってみようー	倉地 亮子	南	p.8
	43	簡単デコアート !! 小物作りを楽しもう	林 小枝子	守山	p.9
	44	ペーパークラフト	満保 優子	緑	p.9
	45	誰でも出来る楽しい俳句ー俳句入門講座	山口 勝行	緑	p.9
	46	透明水彩画を楽しく描く	古賀 健二郎	名東	p.10
	47	粘土工芸	中原 郁子	天白	p.10

分　野		講　座　名	講　師　名	開催センター	掲載ページ
音楽・演芸	48	マジックを覚えよう	飯沼　康正	千種	p.3
	49	おどりで健康づくり	葉月　のり子	東	p.3
	50	日本民踊	今村　豊淑珠	北	p.4
	51	親と子のための音楽　一緒に楽しもう	水谷　ゆきみ	西	p.4
	52	楽しいマジック	熊谷　勝志	中村	p.5
	53	楽しい演劇講座「マイストーリー」	仲野　雄一	中	p.5
	54	長唄・端唄でお祝儀用の舞踊を覚えませんか	藤邦　徳雅	熱田	p.7
	55	演歌に合わせて、楽しく踊りましょう	中川　とし子	中川	p.7
	56	笑いと健康	石野　一雄	港	p.8
	57	楽しい南京玉すだれ講座	大須　くるみ	南	p.8
	58	民謡を楽しく踊りましょう	早川　安江	守山	p.9
	59	シニアでもできる初めてのギター	渡邉　欣聖	名東	p.10
	60	えんか尺八を吹こう	加藤　護（五十華）	天白	p.10
軽運動・健康	61	体をほぐして心もいきいき、ボディートーク	栗嶋　紀子	千種	p.3
	62	腹式呼吸&美ストレッチ!	大石　展子	東	p.3
	63	素敵ヨガで Self-Arquitecta	井筒　寛子	北	p.4
	64	日舞エクササイズ「NOSS（ノス）」	澤田　弥瑛子	北	p.4
	65	気功で元気はつらつ	丹羽　茂代	西	p.4
	66	バイオ・フィクス太極拳	鈴木　勝太郎	中村	p.5
	67	二人ヨーガ・楽健法	斎木　圭子	中	p.5
	68	お灸をつくる!? ～役立つツボ健康法～	杉本　佳史	昭和	p.6
	69	スマイルヨガ	大内　由美	瑞穂	p.6
	70	美と健康にアンチエイジングエクササイズ	松林　里紗	瑞穂	p.6
	71	産後リカバリーヨガ	岩田　恭子	瑞穂	p.6
	72	健康的にダイエットしたい方の必要な知識	小川　美知治	熱田	p.7
	73	健康体操	小井　春子	熱田	p.7
	74	心と体の元気がでるボディートーク教室	村田　さやか	中川	p.7
	75	やさしい中医気功と季節の食の養生	富田　真奈	港	p.8
	76	やさしいセラピーヨガ	八神　久美子	南	p.8
	77	健康のための 3B 体操	髙鍬　俊子	南	p.8
	78	暮らしに役立つ楽しい気功	稲垣　美知子	守山	p.9
	79	バレトン	片川　ますみ	緑	p.9
	80	始めよう!足もみ健康法	小山　ゆかり	名東	p.10
	81	Let's Beauty ウォーキング!	山本　なつみ	天白	p.10
語　学	82	楽しく学ぶ韓国語	朴　大雄	千種	p.3
	83	シンハラ語（スリランカ）をゆっくり学ぶ講座	新海　啓一	東	p.3
	84	Let's Feel In English !	大野　ヨリ子	北	p.4
	85	ゆっくり楽しむ旅の英会話	不破　優子	西	p.4
	86	「星の王子さま」から英語を理解する	小塚　伸雄	中	p.5
	87	韓国文化教室	朴　允宣	昭和	p.6
	88	初めての海外旅行、これさえ覚えれば大丈夫!	伊藤　由紀子	昭和	p.6
	89	多言語コミュニティー通訳基礎講座	木下　貴雄	熱田	p.7
	90	基礎から学ぶ実践英会話	西山　万千子	中川	p.7
	91	日本語と漢語	加藤　喜昭	港	p.8
	92	ベトナム語・ベトナム文化超入門講座	尾崎　由利子	南	p.8
	93	名作を声に出して楽しもう!英語音読講座	平野　麻実	守山	p.9
	94	親子　英語で遊び体操	カフェル　ふみ子	緑	p.9
	95	シニアで始める漢字の学習	矢口　道夫	名東	p.10
	96	昔懐かしい日本の童話を外国に紹介しよう!	大岩　澄枝	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 料理・生活 生活の質を高める色彩のちょっとした知識	2 料理・生活 季節を楽しむ、欲ばりクッキング	31 美術・文芸 こころのデトックス！パステルアート体験会	48 音楽・演芸 マジックを覚えよう	61 軽運動・健康 体をほぐして心もいきいき、ボディートーク	82 語学 楽しく学ぶ韓国語
内容	衣・食・住・心の中に色彩を意識的に取り入れることで、生活の質が高まります。実習をしながら誰でも楽しく気軽に学べます。	ゆっくり学ぶやさしいクッキング!やってみたらできちゃった!フルーツ大福、クリスマスイーツ、ハッピーメイク創作おせちを!	心の中にあるモヤモヤ感をパステルで楽しく解消する右脳ワークです。色のパワーを味方につけて、なりたい自分に近づきましょう!	トランプ、ロープ等を使ったマジックを一人ひとり親切に教えます。	心と体はつながっています。日々の肩こりや腰痛なども、心の悩みからきているかもしれません。体を通して心もほぐしてみませんか。	韓国語が初めての方でも楽しく分かりやすく学べる講座です。日韓文化の違いなども取り入れ楽しく有意義な時間を過ごせる授業です。
講師	富永　さかえ	竹内　裕子	岡田　世志子	飯沼　康正	粟嶋　紀子	朴　大雄
定員	20名	12名	15名	15名	30名	20名
受講料（回数）	2000円（全4回）	1500円（全3回）	1500円（全3回）	2000円（全4回）	1500円（全3回）	2500円（全5回）
教材費	600円	1500円	600円	1000円	なし	500円
曜日・時間	水曜 14:00～15:30	月曜 10:00～12:00	金曜 10:00～11:30	土曜 10:00～11:30	水曜 10:00～11:30	木曜 14:00～15:30
部屋	第５集会室	料理室	第２集会室	第３集会室	和室	第２集会室
日程	2/19　2/26 3/5　3/19	11/18 12/2　12/16	1/17　1/24　1/31	1/18　1/25 2/1　2/8	1/15　1/22　1/29	1/16　1/23　1/30 2/6　2/13
初回持参品	筆記用具、24色以上の色鉛筆、スティックのり	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん	エプロン	筆記用具、ノート、はさみ、セロハンテープ	動きやすい服装、靴下、ハンドタオル	筆記用具、メモ

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 料理・生活 あなたの食べ物選び総点検	32 美術・文芸 フラワーアレンジメントで「自分さがし」	33 美術・文芸 楽しい絵手紙	49 音楽・演芸 おどりで健康づくり	62 軽運動・健康 腹式呼吸＆美ストレッチ！	83 語学 シンハラ語（スリランカ）をゆっくり学ぶ講座
内容	何となく危ない!カラダに良さそう?と考えていた事が実はどうであったか。保存が効く防災備蓄食品の選び方についても学びます。	プリザーブドフラワーを使って自由に花を選び活けることで、自分へのメッセージを感じ、リフレッシュ効果を得ることができます。	墨と顔彩を使って絵手紙をかきます。筆の使い方、彩色の仕方、名前印を作ったりします。毎回１～２枚は完成します。	どなたでも踊れるやさしい小唄。歌謡舞踊、踊り体操等々皆さんで、お好きな曲を選び楽しい踊りの輪を作りましょう。	呼吸を大切にして、心身ともにストレス解消につなげていきましょう。	世界一かわいいシンハラ文字を紅茶を飲みながら学習します。さあ、世界一訪れたい国スリランカへ行こう。「今でしょ」
講師	藤森　正宏	藤澤　眞利子	伊藤　晴美	葉月　のり子	大石　展子	新海　啓一
定員	30名	12名	20名	20名	24名	30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）	1500円（全3回）	2000円（全4回）
教材費	500円	2500円	2800円	なし	なし	500円
曜日・時間	金曜 10:00～11:30	木曜 10:00～11:30	火曜 10:00～11:30	火曜 14:00～15:30	火曜 14:00～15:30	水曜 14:00～15:30
部屋	視聴覚室	第2集会室	美術室	和室	和室	視聴覚室
日程	2/14　2/21　2/28	3/6　3/13　3/20	2/18　2/25 3/4　3/11	11/19　11/26 12/3　12/10　12/17	1/21　1/28　2/4	1/15　1/22 1/29　2/5
初回持参品	筆記用具	筆記用具、はさみ、新聞紙、エプロン、作品を入れる袋	硯、顔彩（水彩絵具可）、墨、ティッシュペーパー、画材の野菜、筆洗い容器、下敷（新聞紙可）	なし	タオル、飲み物	筆記用具

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 手作り化粧品 手作り香水	34 美術・文芸 家中がモチーフ！身近な物から絵を創ろう！	50 音楽・演芸 日本民踊	63 軽運動・健康 素敵ヨガで Self-Arquitecta	64 軽運動・健康 日舞エクササイズ「NOSS（ノス）」	84 語学 Let's Feel In English !
内容	天然バラ精油を使った天然素材の化粧水とオイル、作り方と使用法。好きな香料だけを選び出して、オリジナル香水を作ります。	家には絵の材料が溢れています。見慣れた物や使い古した物、いつもと違う視点で観察して、一緒に自由な絵創りを楽しみましょう。	全国各地の盆踊りをはじめ、民踊、新民踊などを、おけいこ致します。	とてもデリケートな女性の心と体。変化し続ける自分の身体と向き合い、ヨガを楽しみ、心も体も元気に、毎日輝いていきましょう。	和のフィットネスとして、日舞を取り入れた「NOSS」。音楽に合わせ優雅な動きで、寝たきり予防や健康維持にあなたもトライ!	あなたが感じたこと、言いたいことを、やさしい英語で言ってみましょう。
講師	播磨　百合子	本庄　未紀	今村　豊淑珠	井筒　寛子	澤田　弥瑛子	大野　ヨリ子
定員	20名	15名	30名	10名	12名	20名
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）	2000円（全4回）	1500円（全3回）
教材費	3000円	3000円	なし	なし	なし	なし
曜日・時間	土曜 10:00～11:30	木曜 10:00～12:00	金曜 14:00～15:30	水曜 10:00～11:30	土曜 18:00～19:30	水曜 10:00～11:30
部屋	和室	美術室	視聴覚室	和室	視聴覚室	第１集会室
日程	11/30 12/7 12/14	1/9 1/16 1/23 1/30 2/6	1/17 1/24 1/31	2/12 2/19 2/26 3/5 3/12	2/1 2/8 2/15 2/22	1/8 1/15 1/22
初回持参品	なし	なし	なし	動きやすい服装、タオル、ヨガマットかバスタオル、飲み物	動きやすい服装、タオル、足袋か指付靴下、飲み物	なし

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 お花でセラピー～花の癒し効果を体感しよう	6 料理・生活 打ちたい！味わいたい 手打ちそば教室	35 美術・文芸 はじめての かな文字書道	51 音楽・演芸 親と子のための音楽 一緒に楽しもう	65 軽運動・健康 気功で 元気はつらつ	85 語学 ゆっくり楽しむ旅の英会話
内容	花の色・香り・形を五感で感じながら、こころをほぐしましょう!!色とりどりの花に触れ、楽しむことから始めましょう♪	自分で美味しいそばを打ってみませんか?全ての工程を丁寧に教えます。1人分の試食ができます!3人分はお持ち帰りにどうぞ!	年賀状を毛筆の手書きで出してみませんか?いろは…からはじめて、和歌・百人一首等も挑戦します。	リトミックリズムに合わせ、体を動かします。英会話、ヨガ、お菓子も一緒に楽しみましょう。（対象は親と子、子は0才～3才）	中国医学から経絡やツボ、気功の動きを学びます。四季の養生、病気になりにくい体造り、自分で不調を改善する方法を学びます。	「海外旅行をもっと楽しみたい」と思う方、簡単な英語表現やすぐに使える会話表現を学習してみませんか。旅行を楽しむ近道です。
講師	常磐　早代	渡邉　大介	吉積　めぐみ（吉積　景泉）	水谷　ゆきみ	丹羽　茂代	不破　優子
定員	12名	10名	15名	12組	15名	24名
受講料（回数）	1500円（全3回）	1500円（全3回）	1500円（全3回）	2000円（全4回）	2500円（全5回）	2000円（全4回）
教材費	3000円	3000円	1500円	500円	なし	400円
曜日・時間	土曜 10:00～11:30	木曜 10:00～12:00	月曜 14:00～15:30	木曜 10:00～11:30	水曜 18:00～19:30	月曜 14:00～15:30
部屋	和室	料理室	第3集会室	視聴覚室（3/13のみ料理室）	第3集会室	第1集会室
日程	1/18 2/15 3/15	11/28 12/12 1/16	11/18 12/2 12/9	2/20 2/27 3/6 3/13	1/22 1/29 2/5 2/19 2/26	1/20 2/3 2/17 3/3
初回持参品	花ばさみ、持ち帰り袋	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、手ふき、持ち帰り容器	小筆、お手ふき、硯、下敷き、文鎮	バスタオル、ぞうきん、飲み物	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	7 料理・生活 連珠（五目並べ）〜正規ルールで楽しもう〜	8 料理・生活 家庭で出来る薬膳料理	9 料理・生活 家具の転倒防止	36 美術・文芸 プリザーブドフラワーで作ってみよう！	52 音楽・演芸 楽しいマジック	66 軽運動・健康 バイオ・フィクス太極拳
内容	連珠は始めやすく、奥の深いゲームです。正規ルールのもとで、様々な手筋・戦法を学び、楽しみながら強くなりましょう。	身近な食材で薬膳料理にトライしてみましょう。日々の食生活に気をつけて、美味しく、賢く、健康になりましょう。	大地震が発生した際、家具類の転倒により死傷します。その防止の為、家具固定方法を紹介、実演、実習し習得します。	「永遠の花」として人気のプリザーブド花材で花束を作ります。花と型を選んで、ブーケか仏花のどちらかに仕上げます。	身近な材料や簡単な道具を使い、消失したり出現したり変化したり、目の前で起こる不思議な現象。難しい練習は必要ありません。	体の歪みは万病のもと。自己整体と太極拳の「調身」で、万病に打ち勝つ、美しく均整のとれた、締まった体を作ります。
講師	真野　芳久	毛利　民子	吉田　眞先	前田　こずえ	熊谷　勝志	鈴木　勝太郎
定員	20名	20名	20名	22名	20名	20名
受講料（回数）	1500円（全3回）	1500円（全3回）	1500円（全3回）	1500円（全3回）	1500円（全3回）	2500円（全5回）
教材費	150円	1500円	300円	3000円	1000円	500円
曜日・時間	水曜 10:00〜11:30	木曜 10:00〜12:00	月曜 10:00〜11:30	土曜 10:00〜12:00	金曜 18:00〜19:30	木曜 10:00〜11:30
部屋	第3集会室	料理室	第3集会室	美術室	第3集会室	視聴覚室
日程	2/19　2/26　3/5	1/30　2/20　3/6	12/2　12/9　12/16	12/7　12/21　1/11	1/17　1/24　1/31	1/16　1/23　1/30 2/6　2/13
初回持参品	なし	エプロン、三角巾、ふきん	不要になったキャッシュカード類１枚	持ち帰り袋、新聞紙、（あれば）フラワー用はさみ	ハンカチ、500円硬貨、紙幣	筆記用具、動きやすい服装、タオル、飲み物

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８分
TEL 321-5511　FAX 321-5512
休館日 第２火曜日、第４月曜日

講座名	10 料理・生活 自分の魅力を引出すビューティ食材とは	11 料理・生活 子育てを楽しむ、簡単なおもちゃを作ろう	37 美術・文芸 大人のぬりえ、心を癒す、和らぐ業をえる	53 音楽・演芸 楽しい演劇講座「マイストーリー」	67 軽運動・健康 二人ヨーガ・楽健法	86 語学 「星の王子さま」から英語を理解する
内容	表面的ではなくて、内面から湧き上がる美しさのベース作りは、食卓にあります。美を作り出すライフスタイルを見直しましょう。	身近な材料で、子どもと楽しく遊べるオリジナルおもちゃを手作りします。	まず参加してみましょう。きっと温かく、安らかで、自分の色彩がすばらしいと感じます。	人生は筋書きのない演劇のようなもの。あなたの日常の気付き、思い出、夢を演劇で伝えてみませんか?もちろん初心者大歓迎。	ラクに楽しくできる健康法です。二人でペアになり、足を使って体ほぐしをします。血行やリンパの流れをよくして体調を整えます。	「星の王子さま」を読み、英語を文法的な面からも、さらに物語を英語で読むことの楽しさを学ぶ講座です。
講師	仙田　佳代子	八神　ゆかり	髙橋　久子	仲野　雄一	斎木　圭子	小塚　伸雄
定員	15名	15名	10名	16名	18名	30名
受講料（回数）	1500円（全3回）	2000円（全4回）	1500円（全3回）	1500円（全3回）	2000円（全4回）	2500円（全5回）
教材費	3000円	1000円	500円	なし	2000円	800円
曜日・時間	木曜 14:00〜16:00	月曜 10:00〜11:30	火曜 10:00〜12:00	月曜 14:00〜16:00	木曜 14:00〜15:30	土曜 18:00〜19:30
部屋	料理室	第1集会室	美術室	和室	和室	視聴覚室
日程	1/23　1/30　2/6	11/11　11/18 12/9　12/16	1/21　1/28　2/4	11/18 12/2　12/16	1/9　1/16 1/23　1/30	11/16　11/30 12/7　12/14　12/21
初回持参品	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん	工作用はさみ、汚れてもよい服装	12色えんぴつ	動きやすい服装	ヨーガマットか敷物、タオル	英和辞典

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	12 料理・生活 食べ物で体の中からデトックス	13 料理・生活 子どもとの向き合い方・褒め方	38 美術・文芸 新聞紙（カラーページ）貼り絵	68 軽運動・健康 お灸をつくる!?～役立つツボ健康法～	87 語学 韓国文化教室	88 語学 初めての海外旅行、これさえ覚えれば大丈夫！
内容	体は毎日、食品添加物や有害化学物質を溜め込んでいます。食物の力を借りて排出しましょう。身体、肌、心までもが変化します。	コーチングの特に効果の高いスキルで親子の絆を深め、人とのコミュニケーションを円滑に、自分の可能性にも目覚めてもらいます。	新聞のカラーページを使って、貼り付け、周囲を太サインペンでふち取りします。	お灸は身近にある「ヨモギ」から作られます。実際にヨモギからお灸づくりを体験し、身体に効果のあるツボを学んでいきます。	韓国語はもちろん、韓国の遊びや話題を一緒に学びましょう。韓国語の実力は問いません。それぞれのレベルに合わせます。	海外旅行に行きたいけれど、英語が苦手とあきらめているあなた!海外旅行で役立つ英会話を学びませんか。海外はもう目の前です!
講師	葛口　里美	蜂須賀　三律子	八木　静江	杉本　佳史	朴　允宣	伊藤　由紀子
定員	20名	16名	10名	20名	15名	20名
受講料（回数）	2500円（全5回）	1500円（全3回）	1500円（全3回）	1500円（全3回）	2500円（全5回）	2500円（全5回）
教材費	3000円	200円	200円	500円	1000円	500円
曜日・時間	水曜 10:00～12:00	火曜 14:00～15:30	月曜 10:00～11:30	土曜 14:00～15:30	水曜 10:00～11:30	火曜 14:00～15:30
部屋	料理室	第3集会室	美術室	第3集会室	第1集会室	第3集会室
日程	1/22　1/29 2/5　2/19　2/26	12/3　12/10 12/17	2/3　2/10　2/17	11/30 12/7　12/14	1/15　1/22　1/29 2/5　2/19	1/21　1/28 2/4　2/18　2/25
初回持参品	エプロン、三角巾、ふきん2枚、容器	筆記用具	筆記用具、はさみ、のり、カラーページの新聞紙2～3枚、型紙用厚紙	マスク、タオル	筆記用具	筆記用具

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	14 料理・生活 体にやさしくおいしいヘルシークッキング	15 料理・生活 コーチングを知ってほめ上手に♪	39 美術・文芸 「自分史」を書きませんか	69 軽運動・健康 スマイルヨガ	70 軽運動・健康 美と健康にアンチエイジングエクササイズ	71 軽運動・健康 産後リカバリーヨガ
内容	健康は毎日の食事の積み重ね。減塩＝まずいと思っていませんか?塩分2g以下のおいしい食事を、みんなで楽しく作りましょう。	できたことをほめるだけがほめるではありません。いろいろなほめ方を知って、ほめ言葉の幅を広げ、ほめ上手になりましょう♪	人生の節目で、何を考え、何を目指したのか。足跡を振り返り、伝えたかったこと、伝えきれなかったことを書き残します。	体が硬くても大丈夫。おひとりおひとりに無理のない簡単なポーズのヨガで、心と体のリラックスにつなげていきましょう!!	いつまでも若く美しくいるためのヨガ、ダンス、体操を組み合わせたエクササイズです。楽しんで、シェイプアップできます。	いつも頑張っているママ。産後だからこそ、ご自身の心と身体をケアしていきましょう。(2か月～未就園児の同伴可)
講師	伊藤　公子	中田　あい	安間　宏見	大内　由美	松林　里紗	岩田　恭子
定員	24名	30名	10名	12名	20名	12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）	2000円（全4回）	2000円（全4回）
教材費	3000円	500円	200円	なし	1000円	800円
曜日・時間	金曜 10:00～12:00	火曜 10:00～12:00	木曜 18:00～20:00	水曜 10:00～11:30	木曜 14:00～15:30	月曜 10:00～11:30
部屋	料理室	和室	第4集会室	和室	視聴覚室	和室
日程	1/10　1/17　1/24 1/31　2/7	11/26 12/3　12/17	11/21　11/28 12/5　12/12　12/19	1/8　1/15　1/22 1/29　2/5	1/16　1/23 1/30　2/6	1/20　2/3 2/10　2/17
初回持参品	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、タオル	筆記用具	筆記用具、ノート類、写真数枚・日記等	動きやすい服装、ヨガマットかバスタオル、飲み物	動きやすい服装、タオル、飲み物	動きやすい服装

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	16 料理・生活 心とからだのナチュラルダイエット	40 美術・文芸 絵画教室	54 音楽・演芸 長唄・端唄でお祝儀用の舞踊を覚えませんか	72 軽運動・健康 健康的にダイエットしたい方の必要な知識	73 軽運動・健康 健康体操	89 語学 多言語コミュニティー通訳基礎講座
内容	お肉みたいと大好評の「おからこんにゃく」。低カロリー&おいしいとメディアでも噂の素材で、クリスマスメニューを作りましょう。	絵を描くことによって、見るチカラ・考えるチカラを磨き、自分の感じた印象や想像を絵に表現しましょう。	50代以降の方ならお孫さんの結婚式等、もっと若い方ならお友達の結婚式やお祝いの席で踊ってあげましょう!ご活躍に乾杯!	プロのダイエットコーチが、自分も含め多くの方に生活習慣の改善でダイエットを成功させてきた実践的方法を公開します。	音楽に合わせて、自彊術、リラックス他リズム健康体操を行います。	地域で暮らす外国籍住民の円滑なコミュニケーションを支援する通訳者としての基礎知識などを学びます。
講師	林　智絵	梅田　由紀子	藤邦　徳雅	小川　美知治	小井　春子	木下　貴雄
定員	20名	20名	15名	10名	20名	11名
受講料（回数）	1500円（全3回）	2500円（全5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	500円	3000円	500円	なし	500円
曜日・時間	火曜 10:00～12:00	月曜 14:00～15:30	木曜 14:00～16:00	水曜 10:00～11:30	木曜 10:00～11:30	土曜 10:00～11:30
部屋	料理室	美術室	和室	和室	和室	第2集会室
日程	11/19 12/3 12/17	11/18 12/2 12/9 12/16 1/6	11/21 11/28 12/5 12/12 12/19	11/20 11/27 12/4 12/18 12/25	11/21 11/28 12/5	3/8 3/15 3/22
初回持参品	エプロン、三角巾、ふきん	絵の具	足袋、お持ちの方は着物（浴衣）	筆記用具	動きやすい服装	筆記用具

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	17 料理・生活 もっと楽しめるキッズコミュニケーション	18 料理・生活 楽しい手作りパン	41 美術・文芸 楽しい朗読と読み聞かせをしましょう	55 音楽・演芸 演歌に合わせて、楽しく踊りましょう	74 軽運動・健康 心と体の元気がでるボディートーク教室	90 語学 基礎から学ぶ実践英会話
内容	子どもが好きな学生さん、育児中のみなさん。もっと楽しむコツを見つけてみませんか?ちょっとした工夫でより笑顔が見られますよ。	日々の食卓や子どものおやつなどに手作りパンはいかがですか?自分で作る楽しさと家族に食べてもらう喜びを味わってみましょう。	声を出して読むことの楽しさを体感してもらいます。そのために必要な声の出し方・読み方などを学びます。	初めての方、歓迎します。健康のためにも歌に合わせて、一緒に楽しみながら踊りませんか。	発声とともに体を繊細に揺することで、体のしこりやユガミに気付き、今の心のあり方が分かります。心も体もすっきりと!	話す、聴くを中心に、海外での買い物、食事の場面や、道の聞き方、答え方などすぐ使える英語を受講生の希望も入れて進めます。
講師	山方　啓子	永田　ひとみ	浅井　照子	中川　とし子	村田　さやか	西山　万千子
定員	30名	16名	20名	15名	20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）	1500円（全3回）	2500円（全5回）
教材費	1000円	1500円	1000円	50円	なし	1500円
曜日・時間	水曜 10:00～11:30	土曜 10:00～12:00	金曜 10:00～12:00	月曜 14:00～16:00	水曜 10:00～12:00	火曜 14:00～16:00
部屋	視聴覚室	料理室	第3集会室	第4集会室	和室	第3集会室
日程	1/15 1/22 1/29 2/19 2/26	1/25 2/8 2/15	1/10 1/17 1/24 1/31 2/7	12/9 12/16 1/20 2/10 2/17	11/20 11/27 12/4	11/19 11/26 12/3 12/10 12/17
初回持参品	筆記用具、動きやすい服装	エプロン、三角巾、マスク、ふきん、タオル、持ち帰り用容器	筆記用具	踊り扇子（お持ちでない方は教材費1940円別途）	動きやすい服装、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	19 料理・生活 簡単！美味しい!! 2時間で出来るパン教室	20 料理・生活 色の魅力を知ってみよう！	21 料理・生活 編んでみませんか、クリスマスのプレゼント	56 音楽・演芸 笑いと健康	75 軽運動・健康 やさしい中医気功と季節の食の養生	91 語学 日本語と漢語
内容	パン作り初心者の方でも作れる簡単なパンを、一から手作りしましょう。驚くほど美味しいふわふわパンが、2時間で焼き上がります。	初心者の方でもわかりやすく、色カルタ・絵本・カラーカードを使って、楽しく色の魅力を学びます。	アフガン編み帽子、指なし手袋を、かぎ針と棒針で編みます。クリスマスのプレゼントにもよろこばれると思います。	笑いが長生きの特効薬であることが第一のテーマです。笑って豊かに!笑いはお金のかからない、副作用のない、長生きの特効薬です。	四季の変化によって、人の体も食の養生も変わります。やさしい気功の動作と季節によって食の養生の仕方をお伝えいたします。	日本は中国から漢字を輸入し、使用しています。そこで、日本語や漢語について、その意味等を考えてみましょう。
講師	坪野　美恵	藤田　純子	谷　美也子	石野　一雄	富田　真奈	加藤　喜昭
定員	15名	30名	15名	30名	20名	30名
受講料（回数）	1500円（全3回）	2000円（全4回）	1500円（全3回）	1500円（全3回）	2500円（全5回）	1500円（全3回）
教材費	1500円	800円	2200円	なし	なし	100円
曜日・時間	月曜 10:00～12:00	月曜 10:00～11:30	火曜 14:00～15:30	木曜 14:00～15:30	火曜 14:00～15:30	水曜 10:00～11:30
部屋	料理室	第1集会室	第1集会室	視聴覚室	第1集会室	視聴覚室
日程	2/10　2/17　3/3	1/20　2/3 2/10　2/17	11/19　11/26 12/3	11/21　11/28 12/5	1/21　1/28 2/4　2/18　2/25	12/4　12/11 12/18
初回持参品	エプロン、三角巾、ふきん、タオル、筆記用具、発酵用のふきん（薄手、30×30cmくらい）	色鉛筆	鉤針（かぎ）6・7号	なし	動きやすい服装	筆記用具、辞書

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	22 料理・生活 フラワーセラピー講座	42 美術・文芸 楽しみ短歌 ―読んでみよう、作ってみよう―	57 音楽・演芸 楽しい南京玉すだれ講座	76 軽運動・健康 やさしいセラピーヨガ	77 軽運動・健康 健康のための3B体操	92 語学 ベトナム語・ベトナム文化超入門講座
内容	毎日忙しい生活を、お花の力を借りて自分を癒してみませんか?世界でたった1人しかいない自分を大切にしましょう。	親しみやすい短歌作品を読み、感動し、生活を豊かにします。作り方を覚え、実作してみます。表現の楽しさや作る喜びを味わいます。	南京玉すだれの基本を教えます。健康増進、まちがいなしです。皆様の参加をお待ちしております。	基本的な動きや呼吸法を無理なく行います。体や呼吸に意識を集中し、心を静め、ストレスのためにくい身体づくりをしていきます。	ストレッチ、筋力UP、手具を使い音楽に合わせ楽しく体を動かすことで、正しい姿勢を考え、日常生活に役立てましょう。	最近ではベトナムの技術者や実習生が急増しています。簡単なベトナム語と、日本と似ているベトナムの文化を学びます。
講師	竹内　明美	倉地　亮子	大須　くるみ	八神　久美子	髙鍬　俊子	尾崎　由利子
定員	10名	15名	20名	20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）	2500円（全5回）	2500円（全5回）	2500円（全5回）
教材費	3000円	1500円	3000円	なし	なし	100円
曜日・時間	火曜 10:00～11:30	木曜 10:00～12:00	金曜 10:00～11:30	金曜 14:00～15:30	火曜 14:00～16:00	土曜 14:00～15:30
部屋	美術室	第2集会室	視聴覚室	和室	視聴覚室	第2集会室
日程	11/26　12/24 1/28	1/9　1/16　1/23 1/30　2/6	1/10　1/17　1/31 2/7　2/14	1/10　1/17　1/24 1/31　2/7	1/7　1/14　1/21 1/28　2/4	2/8　2/15　2/22 3/1　3/8
初回持参品	エプロン、はさみ、持ち帰り袋	筆記用具	筆記用具、動きやすい服装、飲み物	動きやすい服装、ヨガマットかバスタオル	動きやすい服装、タオル、室内用靴、飲み物	筆記用具

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	23 料理・生活 旬の材料を使っての楽しい料理作り	24 料理・生活 楽しい飾り巻き寿司	43 美術・文芸 簡単デコアート!! 小物作りを楽しもう	58 音楽・演芸 民謡を楽しく踊りましょう	78 軽運動・健康 暮らしに役立つ楽しい気功	93 語学 名作を声に出して楽しもう！英語音読講座
内容	今採れた食材を使って作る楽しみ、出会いの喜びを感じながら、今を皆と共に食べる感動を味わって、笑いの時間を送りたいです。	カラフルなお寿司があっという間に完成します。食卓を彩るカンタンでかわいくておいしい、飾り巻き寿司を作ってみませんか。	スパンコールを使ったデコアート、毛糸モチーフで袋物、石雛アートなど、簡単なオリジナル小物を作成します。	守山区は区政50周年を迎えました。地域に伝わる守山音頭の振り付けや他の踊りをマスターし、区の伝統文化を広めましょう。	気功は自分でできる中国伝統医療（鍼・灸・漢方薬）の一分野です。暮らしに役立つ気功を覚えて、楽しく毎日を過ごしましょう。	「小公女」をテキストに、前半は本文の解説、後半は英語らしい発音やリズムに注意して、楽しく音読練習をします。
講師	加藤　昂治	湊原　美佐代	林　小枝子	早川　安江	稲垣　美知子	平野　麻実
定員	20名	20名	10名	30名	20名	12名
受講料（回数）	1500円（全3回）	1500円（全3回）	2000円（全4回）	2000円（全4回）	2500円（全5回）	2500円（全5回）
教材費	1200円	2000円	2000円	なし	なし	2100円
曜日・時間	水曜 10:00〜12:00	月曜 14:00〜15:30	火曜 14:00〜16:00	土曜 10:00〜11:30	木曜 10:00〜11:30	月曜 10:00〜12:00
部屋	料理室	料理室	美術室	第7集会室	第1集会室	第6集会室
日程	12/4　12/11 12/18	1/20　2/3　2/10	11/19　12/3 12/17　12/24	1/18　2/1 2/15　3/1	2/20　2/27 3/6　3/13　3/20	11/11　11/18 12/2　12/9　12/16
初回持参品	エプロン、三角巾、ふきん、タオル、ビニール袋、ラップ、はし	エプロン、三角巾、ふきん、タオル、巻きす	新聞紙、接着剤、目打ち、筆2〜3本、はさみ、描きたいイラスト	なし	動きやすい服装、室内用靴	筆記用具

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	25 料理・生活 介護等に生かすアロマハンドトリートメント	26 料理・生活 おいしいお菓子の作り方教室	44 美術・文芸 ペーパークラフト	45 美術・文芸 誰でも出来る楽しい俳句 ー俳句入門講座	79 軽運動・健康 バレトン	94 語学 親子　英語で遊び体操
内容	アロマハンドトリートメントで高齢者を癒やすことを目的に、オイル作製〜実技、私のボランティア活動経験も交えたお話をします。	おいしいお菓子を一緒に作りませんか?はじめての方でもわかりやすく説明します。	いろいろな紙を使って、季節の行事や自然を題材に、立体的な作品や折りたためるカード等を作ります。	①俳句の歴史、②俳句の基礎知識、③俳句の実作、④句会、吟行その他	バレエとヨガの動きを使った楽しいエクササイズです。筋力、柔軟性、バランス感覚を高めるシンプルで新感覚のプログラムです。	英語のリズム・歌に合わせて、耳、体、口、声をいっぱい使う、子どもがとっても喜ぶ講座です。（対象は親と子、子は1才〜3才）
講師	加納　江利子	いずみ　えみ	満保　優子	山口　勝行	片川　ますみ	カフェル　ふみ子
定員	30名	12名	15名	20名	30名	10組
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）	1500円（全3回）
教材費	2100円	3000円	1000円	なし	なし	なし
曜日・時間	土曜 14:00〜15:30	火曜 10:00〜12:00	火曜 10:00〜11:30	金曜 10:00〜11:30	月曜 10:00〜11:30	水曜 10:00〜11:30
部屋	視聴覚室	料理室	第3集会室	視聴覚室	第1集会室（2/3・3/3は美術室）	和室
日程	3/1　3/8　3/15	2/25　3/4　3/18	12/17　12/24 1/7　1/21　1/28	2/7　2/14 3/7　3/14	1/20　2/3　2/10 2/17　3/3	11/27 12/4　12/11
初回持参品	ハンドタオル2枚、洗面器	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、タオル、持ち帰り袋	筆記用具、はさみ、ホチキス	筆記用具、ノート	動きやすい服装、タオル、飲み物	すべらない靴下、飲み物

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	27 料理・生活 フラワーサイコセラピー	28 料理・生活 はじめてのアロマ入門講座	46 美術・文芸 透明水彩画を楽しく描く	59 音楽・演芸 シニアでもできる初めてのギター	80 軽運動・健康 始めよう！足もみ健康法	95 語学 シニアで始める漢字の学習
内容	プリザーブドフラワーで自由な作品づくり(2回)とやさしい心理テスト。きっと今の自分を見つめる新鮮な体験になるでしょう。	アロマは香りを楽しむだけではなく、コミュニケーションのきっかけにもなります。あなたもすてきな毎日を一緒に楽しみませんか。	透明水彩による、静物画、風景画、人物画を描きます。身近なモチーフを自分なりの表現で、アート作品を創ります。	楽譜が読めない!ギターがない!でも大丈夫!そんな初心者を対象とした講座です。音楽で潤いのある生活を楽しんでみませんか。	体の各部につながる足の反射区と揉み方を3回で学びます。足もみで心と体の免疫UP!ますます充実した毎日を過ごしましょう!	漢字嫌いの人や漢字に再挑戦したい方、大歓迎。漢字の成り立ちや意味を考えながら、新しい漢字の世界を楽しみませんか?
講師	藤田　直美	みもり　ひろこ	古賀　健二郎	渡邉　欣聖	小山　ゆかり	矢口　道夫
定員	10名	20名	12名	16名	30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）	2500円（全5回）
教材費	3000円	3000円	3000円	100円	1300円	500円
曜日・時間	火曜 14:00～16:00	金曜 10:00～11:30	金曜 14:00～16:00	火曜 14:00～16:00	金曜 14:00～16:00	木曜 14:00～15:30
部屋	第3集会室	第3集会室	美術室	第3集会室	視聴覚室	第3集会室
日程	11/19　11/26 12/3	2/14　2/21 2/28	2/7　2/14　2/21 2/28　3/7	1/28　2/4　2/18 2/25　3/4	11/22　11/29 12/6	1/16　1/23　1/30 2/6　2/13
初回持参品	筆記用具、はさみ、木工用ボンド、持ち帰り袋	筆記用具、ハンドタオル	鉛筆2B・3B、練消しゴム、水入れ、パレット、ふきん、描きたいモチーフ	筆記用具、クラシックギター（無い方はお貸しします）	フェイスタオル、ハンドクリーム、飲み物	筆記用具、ノート

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	29 料理・生活 エクセル入門～基礎から家庭利用まで	30 料理・生活 子育ての不安スッキリ解消！お悩み相談室	47 美術・文芸 粘土工芸	60 音楽・演芸 えんか尺八を吹こう	81 軽運動・健康 Let's Beauty ウォーキング！	96 語学 昔懐かしい日本の童話を外国に紹介しよう！
内容	エクセルの基本操作から始め、日々の生活に取り入れられることを目指します。どんなことに使えるのか、一緒に考えてみましょう。	子育ての悩みを一人で抱え込んでいませんか?テーマを決めて、同じ悩みをもつ仲間で交流します。きっとヒントが見つかりますよ!	色のついた軽い粘土で、小物や季節の花など、基本からみなさんに粘土になれていただき、手作りの楽しい時間をご一緒しませんか?	ナツメロ、演歌、童謡、唱歌などを、エンビ尺八（塩化ビニール水道管）で楽しむ吹き方を指導します。	美しい歩き方は、立ち振る舞いの基本であり、第一印象を引き立てます。美しい振る舞いと美しい身体の両方を目指しましょう!!	日本の童話のいくつかを中学基礎英語を使って紹介します。物語の内容をよりよく表現すべく、朗読表現力も同時に勉強します。
講師	加藤　澄彦	田原　純子	中原　郁子	加藤　護（五十華）	山本　なつみ	大岩　澄枝
定員	10名	15名	20名	12名	15名	12名
受講料(回数)	2500円（全5回）	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	1000円	なし	3000円	1000円	なし	1000円
曜日・時間	木曜 18:00～20:00	金曜 10:00～11:30	金曜 14:00～16:00	木曜 10:00～11:30	土曜 10:00～11:30	水曜 18:00～19:30
部屋	視聴覚室	第2集会室	美術室	視聴覚室	第1集会室（12/14のみ視聴覚室）	第3集会室
日程	1/16　1/23　1/30 2/6　2/13	11/22 12/6　12/13	1/17　1/24　1/31	1/16　1/23　1/30 2/6　2/13	11/30　12/7 12/14　12/21	1/15　1/22　1/29 2/5　2/12
初回持参品	筆記用具、パソコン	筆記用具	エプロン、タオル、作品を入れる袋	筆記用具	筆記用具、動きやすい服装、室内用靴、飲み物	筆記用具、英和辞典

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

〈往復はがき〉

○ 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18日（金）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 なごや市民教室女性会館内 事務局あて	何も書かずにお送りください。

〈インターネット〉

○ 名古屋市電子申請サービスホームページをご覧ください。
パソコン版　https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/
携帯電話版　https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/m/

◆ 受講決定から受講まで

○ 申込者が、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、返信用はがきまたはメールでお知らせします。

○ 申込者が、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**〈11月8日（金）〉**までに振込んでください。ただし、振込手数料等は、受講生の負担となります。

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・祝休日（10月14日～　土曜日・日曜日・祝休日・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。
- お申し込みの際にいただいた個人情報は、講座の運営以外には使用しません。
- 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

この印刷物は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。