

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。

講座紹介展

10月6日(火) 午後1時～3時

イーフルなごやホール

申込不要

参加無料

平成27年10月19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。

※10月19日以降は、追加募集を行う講座がありますので事務局にお問い合わせください

平成27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	マジパン（アーモンドペースト）・チョコ細工	小川 金一	千種	➡ p.3
	2	あなたの食べ物選び 総点検	藤森 正宏	東	➡ p.3
	3	おいしいヘルシークッキング	伊藤 公子	北	➡ p.4
	4	『収納』から始めるインテリア入門	坂野 民枝	西	➡ p.4
	5	食と健康。賢く食べて豊かに生きる	日比野 基	中村	➡ p.5
	6	色を楽しむカラーライフレッスン	森加 なつ美	中	➡ p.5
	7	☆あなたが望む現実を創る為☆の整理収納術	太刀野 弘実	昭和	➡ p.6
	8	心と体にやさしい簡単ハーバルライフ	田中 美帆子	瑞穂	➡ p.6
	9	自分で入れる美味しいハーブティー	矢野 ヒロ	熱田	➡ p.7
	10	中高齢者向け楽しく使って学ぼう iPad!	鳥越 慎二	中川	➡ p.7
	11	簡単にできる身近なケーキ	東 瑞江	港	➡ p.8
	12	親子で楽しむ分子の世界 汎用プラスチック	遠藤 敏美	南	➡ p.8
	13	こころぽかぽか♪ママに贈る絵本セラピー	西本 亜紀子	守山	➡ p.9
	14	健康ライフを応援する家庭料理と栄養	山本 理江	緑	➡ p.9
	15	「ホメる・叱る」をマスターしよう	タナカ ユキエ	名東	➡ p.10
	16	ケーキを作ろう!楽しく作ろう!	小林 康信	天白	➡ p.10
 美術・文芸	17	体験!パーチメントクラフト	水谷 可奈子	千種	➡ p.3
	18	小さなかんたん掛軸	廣瀬 愛子	東	➡ p.3
	19	アートとストレッチで体丸ごとリフレッシュ	土田 晶子	北	➡ p.4
	20	「伝える書」ペンと筆で一筆箋と季節のハガキ	布目 由実	西	➡ p.4
	21	簡単はり絵でクリスマス、お正月を楽しく	伊藤 まゆみ	中村	➡ p.5
	22	絵画ファンの視点からその鑑賞法	山田 高	中	➡ p.5
	23	オイルパステル画入門	横倉 義人	昭和	➡ p.6
	24	トランプ手品入門	荒川 隆	瑞穂	➡ p.6
	25	簡単手作り手芸	武川 保子	熱田	➡ p.7
	26	そうなのかコツがわかればあなたも写真名人	小原 務	港	➡ p.8
	27	樹脂粘土で大きな「バラ」をつくりましょう	尾崎 千佐美	南	➡ p.8
	28	楽しく学ぶ川柳入門講座	杉本 憩舟	守山	➡ p.9
	29	初心者のための川柳入門講座	新海 照弘	緑	➡ p.9
	30	ときめく紙遊び教室!脳トレ、認知症予防に	豊玉 教雄	名東	➡ p.10
	31	透明水彩画の初心者入門講座	野村 勝	天白	➡ p.10
 音楽・演芸	32	中高年から始めるらくらくピアノ	中林 園子	千種	➡ p.3
	33	アガリ解消法・素敵なお話し方(演芸と朗読)	清水 万左男	東	➡ p.3
	34	ビートルズを英語らしく歌おう!	河野 ジュン	北	➡ p.4
	35	楽しい南京玉すだれ初級講座	大須 くるみ	西	➡ p.4
	36	隠し芸を身に付けよう	熊谷 勝志	中村	➡ p.5
	37	初心者の為の長唄と三味線	杵屋 弥之鈴	中	➡ p.5

※ 詳しくは、センター別講座一覧をご覧ください。

分野		講座名	講師名	開催センター	掲載ページ
 音楽・演芸	38	リコーダーで音楽しよう	川井 美智子	昭和	➔ p.6
	39	朗読、ときどき役作り ～音読から演劇へ～	斉藤 じゅんこ	瑞穂	➔ p.6
	40	やさしいマジック覚えよう	鳥居 克次	熱田	➔ p.7
	41	楽しくお琴をひきましょう	木村 美恵子	中川	➔ p.7
	42	やさしいクラシックギター入門	上島 裕司	港	➔ p.8
	43	ステージマジック入門	小島 良信	南	➔ p.8
	44	音楽を学び直す～クラシックからロックまで～	大城 純男	守山	➔ p.9
	45	落語、小ばなし	三遊亭 笑三 (清水孝行)	緑	➔ p.9
	46	お芝居超初めての方。いらっしゃい!!	水野 まさ子	名東	➔ p.10
	47	元気になる♪歌声広場☆	若林 めぐみ	天白	➔ p.10
 軽運動・健康	48	バランスボールで脳内刺激!体も心も若返る	田口 清美	千種	➔ p.3
	49	心も体も笑って健康!ラフター (笑い) ヨガ	岡田 友佳子	東	➔ p.3
	50	健やかに暮らすための健康法とヒーリング	水野 二三子	北	➔ p.4
	51	「心の断捨離」と「いのちの食」	山田 教湖	西	➔ p.4
	52	いきいきロコモヨガ～健康寿命を延ばそう～	高橋 小百合	中村	➔ p.5
	53	ゆがみ・痛みを取り瘦身に筋肉強化で美身に	鈴木 勝太郎	中	➔ p.5
	54	インド舞踊でエクソサイズ	田村 智子	昭和	➔ p.6
	55	筆跡脳トレ～いつまでも脳を若々しく!!～	伊藤 知恵	瑞穂	➔ p.6
	56	体にやさしい健康体操	星原 好子	熱田	➔ p.7
	57	フラダンスでフィットネス	Yumi	中川	➔ p.7
	58	バランスボールで楽しくエクササイズ	篠田 菜津樹	港	➔ p.8
	59	赤ちゃんとママのエクササイズ	柿沼 京子	守山	➔ p.9
	60	実践セルフケア体の機能改善、健康に美しく	横田 勉	緑	➔ p.9
	61	Welcome to ヨガ♪	外川 恵美子	名東	➔ p.10
62	東洋療法とメディカルストレッチで健康作り	今井 正行	天白	➔ p.10	
 語学	63	親子で毎日いつでも、どこでも英語であそぼ	川村 柔安	千種	➔ p.3
	64	超入門!初めての韓国語!!	永島 和幸	東	➔ p.3
	65	ドイツの国とドイツ語と!	大岩 澄枝	北	➔ p.4
	66	シニアで始める漢字の学習	矢口 道夫	西	➔ p.4
	67	ちょっと一言韓国語	羅 今雅	中	➔ p.5
	68	カンタン! 5回で分かるドイツ語	星 揚一郎	昭和	➔ p.6
	69	シェークスピアを訳して読もう	安間 宏見	瑞穂	➔ p.6
	70	フランス語勉強会「山の音」を仏語で読む	藤本 勝也	熱田	➔ p.7
	71	旅行英会話を楽しもう	河辺 文雄	港	➔ p.8
	72	ハングルひとことまる覚え!	成野 崇四郎	守山	➔ p.9
	73	シンハラ語を学んでスリランカへ行こう!	新海 啓一	緑	➔ p.9
	74	英語でおどろう	カフェル ふみ子	名東	➔ p.10
	75	ボンジュール パリ	松崎 悟	天白	➔ p.10



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 マジパン (アーモンドペースト)・ チョコ細工 <small>料理生活</small>	17 体験! パーチメント クラフト <small>美術文芸</small>	32 中高年から始める らくらくピアノ <small>音楽・演芸</small>	48 バランスボールで 脳内刺激! 体も心も若返る <small>軽運動・健康</small>	63 親子で毎日 いつでも、どこでも 英語であそぼ <small>語学</small>
内容	見る人に心が伝わる作品を制作してみませんか。もちろん食べられます。	パーチメントペーパーに図案を書き、加工してレースのような作品に仕上げます。かわいい作品が作れます。	全く経験がない方でも楽譜が読めなくても、すぐに両手でなじみの曲が弾けます。指先を動かすことは脳の活性化にもつながります。	関節に負担のかからないバランスボールを用いて軽く運動し健康を促すと同時に脳の活性化になる手足の楽しい動きをしながら笑います。	楽しみながら日常会話を学ぶことで子供たちと一緒に英語を自然に身につけていきましょう。(未就学児とその親対象)
講師	小川 金一	水谷 可奈子	中林 園子	田口 清美	川村 柔安
定員	10名	20名	15名	10名	15組
受講料(回数)	2,500円(全5回)	1,500円(全3回)	2,000円(全4回)	2,500円(全5回)	2,500円(全5回)
教材費	700円	2,000円	1,600円	2,500円	2,000円
曜日 時間	月曜 10:00~11:30	水曜 10:00~12:00	木曜 14:00~15:30	木曜 10:00~11:30	金曜 10:00~11:30
部屋	料理室	第3集会室	視聴覚室	視聴覚室	和室
日程	2/8 2/15 2/29 3/7 3/14	11/18 11/25 12/2	1/21 2/4 2/18 3/3	1/7 1/14 1/21 1/28 2/4	1/22 2/5 2/19 3/4 3/18
初回 持参品 (筆記用具 以外)	エプロン、 三角巾(バンダナ等)、 手ふきタオル、 汚れてもよい服装、ビニール袋	老眼鏡(必要な方)	ノート、眼鏡(必要な方)	動きやすい服装、 タオル、水分	なし



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	2 あなたの食べ物選び 総点検 <small>料理生活</small>	18 小さな かんたん掛軸 <small>美術文芸</small>	33 アガリ解消法・ 素敵な話し方 (演芸と朗読) <small>音楽・演芸</small>	49 心も体も 笑って健康! ラフター(笑い)ヨガ <small>軽運動・健康</small>	64 超入門! 初めての韓国語!! <small>語学</small>
内容	カラダに良さそうと考えていた事が、実際はどうであったか?TVや雑誌では語られない食の本質を食品学の視点で楽しく学びます。	のりを使わない特殊な粘着シートと古布等で、手芸感覚でミニはがき掛軸作りを体験し、張替軸を作ります。チラシ等の裏打ちもできます。	人前でアガル人、話が苦手な人、人前で演芸と朗読を披露しながらアガリ解消と素敵な話し方を学びます。	笑いとは心と体にとって副作用のない万能薬。笑うのに理由はいりません。安心安全で楽しい時間を意識してもつことが大切です。	韓国語に興味があるけど全く分からない方を対象にします。本講座終了時には韓国語を一通り読めるようになります。
講師	藤森 正宏	廣瀬 愛子	清水 万左男	岡田 友佳子	永島 和幸
定員	20名	10名	15名	15名	25名
受講料(回数)	1,500円(全3回)	1,500円(全3回)	2,500円(全5回)	2,500円(全5回)	2,500円(全5回)
教材費	500円	2,400円	1,000円	なし	800円
曜日 時間	月曜 10:00~11:30	水曜 14:00~16:00	金曜 14:00~16:00	水曜 14:00~15:30	火曜 14:00~15:30
部屋	第2集会室	美術室	第2集会室	和室	第2集会室
日程	2/8 2/15 2/29	11/18 12/2 12/16	2/5 2/12 2/19 2/26 3/4	1/6 1/20 1/27 2/3 2/17	1/12 1/19 1/26 2/2 2/9
初回 持参品 (筆記用具 以外)	なし	定規、はさみ、カッターナイフ、 カッティングボード、 目打ち、ボンド	なし	動きやすい服装、 水分、汗ふきタオル	クリアファイル(A4サイズ)



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	3 料理生活	19 美術・文芸	34 音楽・演芸	50 軽運動・健康	65 語学
講座名	おいしいヘルシークッキング	アートとストレッチで体丸ごとリフレッシュ	ビートルズを英語らしく歌おう!	健やかに暮らすための健康法とヒーリング	ドイツの国とドイツ語と!
内容	毎回テーマに沿って、体に優しくおいしい簡単レシピの提案。みんなで楽しくお料理しましょう。	ヨガサイズと気功ストレッチ。うれしい思い出を絵と言葉で表現。認定心理士がご案内します。「楽しい心と体ほぐし入門」。	英語らしい発音でビートルズを歌ってみませんか。リスニングのコツも学べます。英語が苦手な人、大募集!楽しく歌いましょう。	丹田呼吸法、背骨の歪みを修正する腕振り体操(スワイショー)・食事法・アイロンを使った温熱療法など、自分で自分を癒します。	ドイツの国とその文化、その言葉に触れて、勉強し、ドイツの人たちとの出会いに挑戦してみませんか! 簡単ドイツ語から紹介します。
講師	伊藤 公子	土田 晶子	河野 ジュン	水野 二三子	大岩 澄枝
定員	24名	10名	20名	20名	20名
受講料(回数)	2,500円(全5回)	2,000円(全4回)	2,500円(全5回)	1,500円(全3回)	2,500円(全5回)
教材費	3,000円	500円	500円	1,900円	1,000円
曜日 時間	月曜 10:00~12:00	木曜 10:00~11:30	火曜 18:00~19:30	金曜 10:00~11:30	水曜 14:00~15:30
部屋	料理室	和室	和室	和室	第3集会室
日程	1/18 2/1 2/8 2/15 2/29	11/19 11/26 12/3 12/10	1/19 1/26 2/2 2/16 2/23	12/11 12/18 12/25	1/13 1/20 1/27 2/3 2/10
初回 持参品 (筆記用具 以外)	エプロン、ふきん、手ふき	なし	手鏡	動きやすい服装、タオル	なし



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	4 料理生活	20 美術・文芸	35 音楽・演芸	51 軽運動・健康	66 語学
講座名	『収納』から始めるインテリア入門	「伝える書」ペンと筆で一筆箋と季節のハガキ	楽しい南京玉すだれ初級講座	「心の断捨離」と「いのちの食」	シニアで始める漢字の学習
内容	収納の本を3冊読んで自分の家が片付かない方へ。あなた用の収納方法を見つけて、心地良いインテリアを始めましょう。	相手の方により気持ちを伝える美しい文字の表書き、一筆箋、季節のハガキをちょっと色も使って楽しく書きましょう。	明るく楽しく元気よくをモットーに脳トレ・健康増進を考えた講座です。大道芸の華の技をマスターして舞台出演、人気者になろう。	ストレス解放講座2回~家族という病 怒りを解放しよう!和食薬膳講座3回~季節に合った食べ方冬と春!体質に合った食べ方!	字形の学習を通して漢字の成り立ちと意味を理解し、今まで知らなかったおもしろい漢字の世界を体験します。
講師	坂野 民枝	布目 由実	大須 くるみ	山田 教湖	矢口 道夫
定員	20名	15名	15名	20名	20名
受講料(回数)	1,500円(全3回)	2,500円(全5回)	2,500円(全5回)	2,500円(全5回)	2,500円(全5回)
教材費	100円	1,000円	3,000円	なし	500円
曜日 時間	月曜 10:00~11:30	金曜 10:00~11:30	火曜 14:00~15:30	金曜 10:00~12:00	火曜 14:00~15:30
部屋	第1集会室	第1集会室	第2集会室	第3集会室	第1集会室
日程	12/7 12/14 12/21	2/19 2/26 3/4 3/11 3/18	1/19 1/26 2/2 2/16 2/23	1/8 1/15 1/22 1/29 2/5	1/12 1/19 1/26 2/2 2/9
初回 持参品 (筆記用具 以外)	なし	墨汁を入れる小さな皿、ボールペン、筆ペンまたはサインペン(ある方のみ)	お水又はお茶、動きやすい服	なし	なし



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 ※ 工事のため駐車場を使用できない期間あり

講座名	5 食と健康。 料理生活 賢く食べて豊かに生きる	21 簡単はり絵でクリスマス、 美術・文芸 お正月を楽しく	36 隠し芸を身に付けよう 音楽・演芸	52 いきいきロコモヨガ 軽運動・健康 ~健康寿命を延ばそう~
内容	農業体験41年。昨年の紫蘇配りは13.88万枚。草蘇鉄?モロヘイヤ?不断草?アピオス?ミネラル?酵素?などを学びましょう。	しきしにクリスマス、お正月、干支のはり絵をします。色紙や和紙をはさみで切ったり、指でちぎって1回1作品を作ります。	身の回りの材料を使い、各種会、会合で簡単に隠し芸ができるマジックを学びましょう。	簡単に楽な動きで歪みを整え、筋肉を付け、脳や足腰を鍛えます。音楽に合わせての動きも取り入れ楽しく行いましょう。
講師	日比野 基	伊藤 まゆみ	熊谷 勝志	高橋 小百合
定員	20名	10名	15名	24名
受講料(回数)	1,500円(全3回)	1,500円(全3回)	1,500円(全3回)	2,500円(全5回)
教材費	300円	1,500円	1,000円	500円
曜日 時間	月曜 10:00~12:00	金曜 10:00~12:00	月曜 10:00~11:30	月曜 10:00~11:30
部屋	第3集会室	美術室	第1集会室	和室
日程	2/29 3/7 3/14	12/4 12/11 12/18	11/30 12/7 12/14	1/18 2/1 2/8 2/15 2/29
初回 持参品 (筆記用具 以外)	なし	鉛筆、消しゴム、 ウエットティッシュ、 はさみ、スティックのり	ハンカチ、10円硬貨9枚、 500円硬貨2枚、千円札1枚	ヨガマットかバスタオル、 フェイスタオル、飲み物



場所 中生涯学習センター
住所 〒460-0016 名古屋市中区橋一丁目 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	6 色を楽しむカラー 料理生活 ライフレッスン	22 絵画ファンの 美術・文芸 視点から その鑑賞法	37 初心者の為の 音楽・演芸 長唄と三味線	53 ゆがみ・痛みを取り 軽運動・健康 痩身に 筋肉強化で美身に	67 ちょっと一言 語学 韓国語
内容	日々の生活の中で、すぐに使える色の知識を身につけて、カラーライフを一緒に楽しみましょう。	生活の中で、潤いと心の豊かさが求められています。絵画を通して、いやしの力、人と人とのつながりを深めましょう。	ドレミファ音符による長唄と三味線。三味線の棹に譜を貼りますから簡単です。「かごめ」からまず始めます。経験者には個別指導。	①整体運動で筋肉バランスを!②体幹運動で歪みを!③ストレッチで剛にして柔の筋肉を!④古流太極拳で身心の強化を!健康美体に。	まだ韓国語は難しく、馴染みがない言語だと思っている方達に、韓国語の文字や発音を韓国文化に触れながら分かりやすく教えます。
講師	森加 なつ美	山田 高	杵屋 弥之鈴	鈴木 勝太郎	羅 今雅
定員	10名	20名	15名	20名	20名
受講料(回数)	1,500円(全3回)	1,500円(全3回)	2,500円(全5回)	2,000円(全4回)	2,000円(全4回)
教材費	700円	なし	1,300円	1,000円	200円
曜日 時間	土曜 18:00~19:30	水曜 18:00~19:30	月曜 14:00~16:00	木曜 10:00~11:30	金曜 14:00~15:30
部屋	第3集会室	視聴覚室	和室	視聴覚室	第3集会室
日程	1/23 1/30 2/6	12/2 12/9 12/16	1/11 1/18 2/8 2/15 2/29	12/3 12/10 12/17 12/24	1/8 1/22 2/5 2/19
初回 持参品 (筆記用具 以外)	のり、はさみ、色鉛筆	なし	三味線とバチ(ある人のみ)	運動ができる服装、飲料水、 室内用運動靴、タオル、 バスタオルおよびヨガマット	なし



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	7 ☆あなたが望む 現実を創る為☆の 整理収納術 <small>料理生活</small>	23 オイルパステル画 入門 <small>美術文芸</small>	38 リコーダーで 音楽しよう <small>音楽・演芸</small>	54 インド舞踊で エクソサイズ <small>軽運動・健康</small>	68 カンタン! 5回で分かる ドイツ語 <small>語学</small>
内容	『夢が叶う法則にそった整理収納術』を手に入れて、毎日をワクワクキラキラさせてみませんか?プチ風水学もお楽しみに♪	オイルパステルは、油彩画の様な重厚感があり、又温かく優しい仕上がりの絵が描けます。気軽に気楽に描いてみませんか。	小学生の時、誰もが吹いたリコーダー。もう一度奏でてみませんか?アンサンブル(重奏)すると、もっと楽しい!初心者~中級者。	踊るヨガと呼ばれるインド舞踏オディッシー。基本のステップを学び、大地を踏み、身体を緩め、最終回はサリーで踊りましょう。	たったの5回でドイツ語の全体像が分かり、辞書を引ながら読めるようになります。大学での授業のエッセンスをお裾分けします。
講師	太刀野 弘実	横倉 義人	川井 美智子	田村 智子	星 揚一郎
定員	20名	15名	20名	10名	35名
受講料(回数)	2,500円(全5回)	2,500円(全5回)	2,500円(全5回)	2,500円(全5回)	2,500円(全5回)
教材費	2,500円	1,000円	2,500円	なし	500円
曜日 時間	木曜 10:00~12:00	金曜 14:00~16:00	火曜 14:00~15:30	火曜 14:00~15:30	水曜 14:00~15:30
部屋	視聴覚室	美術室	第1集会室	第1集会室	視聴覚室
日程	1/21 1/28 2/4 2/18 2/25	2/5 2/12 2/19 2/26 3/4	11/17 11/24 12/1 12/8 12/15	1/19 1/26 2/2 2/9 2/16	1/20 1/27 2/3 2/17 2/24
初回 持参品 (筆記用具 以外)	部屋の写真 (気になっている所) ※携帯の写真でも可	オイルパステル(16色)、 画用紙(4つ切り)、 古布(ハンカチ5枚程)、 エプロン、腕カバー	リコーダー (ない方は初回不要)、 譜面台(用意できる方)	動きやすい服装	独和辞典(ある人のみ)



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	8 心と体にやさしい 簡単ハーバルライフ <small>料理生活</small>	24 トランプ手品入門 <small>美術文芸</small>	39 朗読、 ときどき役作り ~音読から演劇へ~ <small>音楽・演芸</small>	55 筆跡脳トレ ~いつまでも脳を 若々しく!!~ <small>軽運動・健康</small>	69 シェイクスピアを 訳して読もう <small>語学</small>
内容	自然の恵みがぎゅっとつまったハーブ。心や体を整えるハーブについて学んだり、簡単なハーブクラフトを楽しみます。	どこの家庭にもあるトランプを用いたマジックの講座です。全く初めての方または初心者対象ですので気楽に参加してください。	歌舞伎より「外郎売りの科白」と、児童文学作品をテキストに使用し、発声や滑舌を取り入れながら演ずる楽しさを体験します。	「書は人なり」~文字からその人の性格を読み取る。書くことにより脳をトレーニング~若返りにも役立ちます。	ヒトゴロシ、イロイロ。1564生、1616没。シェイクスピアの英語は易しい。「ジュリアス・シーザー」から。
講師	田中 美帆子	荒川 隆	斉藤 じゅんこ	伊藤 知恵	安間 宏見
定員	15名	20名	15名	20名	20名
受講料(回数)	2,500円(全5回)	2,000円(全4回)	2,500円(全5回)	1,500円(全3回)	2,500円(全5回)
教材費	2,600円	なし	200円	100円	1,200円
曜日 時間	金曜 10:00~11:30	木曜 18:00~19:30	木曜 18:00~20:00	月曜 10:00~11:30	火曜 10:00~12:00
部屋	第1集会室	第3集会室	第3集会室	第4集会室	第4集会室
日程	1/15 1/22 1/29 2/5 2/12	11/12 11/19 11/26 12/3	1/14 1/21 1/28 2/4 2/18	11/16 11/30 12/7	1/19 1/26 2/2 2/16 2/23
初回 持参品 (筆記用具 以外)	なし	トランプ1組と布(テーブルマットとして使用)、メモ用紙	動きやすい服装、 タオル、飲み物	筆ペン、ボールペン	ノート



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	9 料理・生活 自分で入れる 美味しい ハーブティー	25 美術・文芸 簡単手作り手芸	40 音楽・演芸 やさしいマジック 覚えよう	56 軽運動・健康 体にやさしい 健康体操	70 語学 フランス語勉強会 「山の音」を 仏語で読む
内容	ハーブティーのおいしい入れ方、飲み方、ブレンドの方法など、日常の暮らしの中に簡単に取り入れるハーブティー。	実用的な布のキーホルダー。つまようじで作る一輪挿しとバラの花、サンタクロースの小物入れを作ります。	トランプ、ロープ、ハンカチ等、身近なものを使って、多くの人を楽しませるマジックを習得しましょう。	運動が苦手な方でも世界の曲に合わせて、全身運動でシェイプUP。ストレッチング、ダンス、手遊び等笑いながらできる体操講座。	初心者bien Venu、川端康成著「山の音」を仏訳で読む。教材は原文、仏訳共、講師がプリント持参します。
講師	矢野 ヒロ	武川 保子	鳥居 克次	星原 好子	藤本 勝也
定員	20名	20名	30名	20名	20名
受講料(回数)	2,500円(全5回)	1,500円(全3回)	2,500円(全5回)	2,500円(全5回)	2,500円(全5回)
教材費	1,000円	3,000円	2,000円	なし	1,000円
曜日 時間	月曜 10:00~11:30	水曜 14:00~16:00	月曜 14:00~16:00	水曜 14:00~15:30	火曜 14:00~15:30
部屋	料理室	美術室	第3集会室	第3集会室	第2集会室
日程	1/18 2/1 2/8 2/15 2/29	11/18 11/25 12/2	1/18 2/1 2/8 2/15 2/29	1/20 2/3 2/17 3/2 3/16	1/19 1/26 2/2 2/9 2/16
初回 持参品 (筆記用具 以外)	なし	針、黒糸(細)	なし	水、シューズ、タオル	仏語辞書、ノート



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	10 料理生活 中高齢者向け 楽しく使って学ぼうiPad!	41 音楽演芸 楽しくお琴をひきましょう	57 軽運動・健康 フラダンスでフィットネス
内容	まったくのゼロから始めるiPad講座です。基本操作から写真や動画作成したり、FacebookやLINEも学べます。	お琴を一度もさわったことがない人でも数字の一から十まで、読んで頂ければ誰でもひけますよ。	姿勢改善、骨盤内臓の動きを活発にして健康増進。お子様連れでも、椅子に座ってでも行えます。楽しい時間を過ごしましょう。
講師	鳥越 慎二	木村 美恵子	Yumi
定員	15名	15名	30名
受講料(回数)	2,500円(全5回)	2,500円(全5回)	2,500円(全5回)
教材費	なし	なし	100円
曜日 時間	土曜 10:00~12:00	金曜 10:00~11:30	月曜 10:00~11:30
部屋	第2集会室	第1集会室	第3集会室
日程	11/28 12/5 12/12 12/19 12/26	1/22 1/29 2/5 2/12 2/19	1/18 2/1 2/8 2/15 2/29
初回 持参品 (筆記用具 以外)	iPad3以上、iPad mini2以上 (iPadはインターネットができる状態で)	お琴爪(持っている人のみ、ない人には貸出)	水分、汗を拭くもの、動きやすい服装、抱っこひも(お子様連れ)、授乳ケープ(授乳される方)



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	11 簡単にできる身近なケーキ <small>料理生活</small>	26 そうなのか コツがわかれば <small>美術・文芸</small> あなたも写真名人	42 やさしい クラシックギター <small>音楽・演芸</small> 入門	58 バランスボールで <small>軽運動・健康</small> 楽しくエクササイズ	71 旅行英会話を <small>語学</small> 楽しもう
内容	カップでつくるシフォンケーキ。泡立てないしっとりマドレーヌ。アーモンド生地の洋梨のタルト。ちょっとおしゃれなケーキたち。	カメラはどんなカメラでもかまいません。初心者対象。女性や高齢者、学生も大歓迎。ちょっとした写真のコツを中心にお話しします。	やさしい音色のクラシックギターでお好きな曲をつまびきませんか。指先を使うことが脳の活性化にも役立ちます。	老若男女問わず、それぞれに合わせた強度でエクササイズ!ダンスやストレッチで免疫力、瞬発力、持久力を高めていきましょう。	中学校3か年分の英語教科書に海外旅行に役立つ会話表現がたくさん出ています。まずは、そこから旅行英会話を楽しみましょう。
講師	東 瑞江	小原 務	上島 裕司	篠田 菜津樹	河辺 文雄
定員	16名	20名	10名	15名	30名
受講料(回数)	1,500円(全3回)	2,500円(全5回)	2,500円(全5回)	1,500円(全3回)	2,500円(全5回)
教材費	1,500円	1,200円	なし	1,500円	500円
曜日 時間	水曜 10:00~12:00	月曜 10:00~12:00	木曜 18:00~19:30	月曜 10:00~11:30	土曜 18:00~19:30
部屋	料理室	第1集会室	第3集会室	視聴覚室	視聴覚室
日程	11/18 11/25 12/2	1/18 2/1 2/8 2/15 2/29	1/21 1/28 2/4 2/18 2/25	12/7 12/14 12/21	1/16 1/23 1/30 2/6 2/13
初回 持参品 (筆記用具 以外)	エプロン、三角巾、ふきん	カメラ、取扱説明書、ノート、 自分が写した写真 (サイズ自由5枚まで)	クラシックギター (足台がある人は持参)	飲み物、 ヨガマットかバスタオル	なし



場所 南生涯学習センター
住所 〒457-0833 名古屋市南区東又兵衛町 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	12 親子で楽しむ分子の世界 <small>料理生活</small> 汎用プラスチック	27 樹脂粘土で <small>美術・文芸</small> 大きな「バラ」をつくりましょう	43 ステージマジック入門 <small>音楽・演芸</small>
内容	親子で化学結合ゲームをやった後、実際に分子模型を作ってみます。食品容器が何からできているか石油化学コンビナートを学びます。(4歳以上の未就学児とその親対象)。	樹脂粘土を使い大きなバラを作成。油絵の具で彩色。存在感たっぷりの花は長い間輝き続けるでしょう。バラはあなたの好きな色で。	宴会、子供会、デイサービス等で披露できる本格的な手品をお教えます。
講師	遠藤 敏美	尾崎 千佐美	小島 良信
定員	10組	15名	15名
受講料(回数)	1,500円(全3回)	2,500円(全5回)	2,000円(全4回)
教材費	2,000円	2,700円	3,000円
曜日 時間	土曜 10:00~11:30	月曜 10:00~11:30	土曜 10:00~11:30
部屋	第2集会室	和室	第2集会室
日程	11/14 11/21 11/28	1/18 2/1 2/8 2/15 2/29	1/9 1/23 2/6 2/20
初回 持参品 (筆記用具 以外)	なし	木工用ボンド、手ふきタオル	はさみ、スティックのり、セロハンテープ、 カッターナイフ、白いハンカチ



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	13 料理・生活	28 美術・文芸	44 音楽・演芸	59 軽運動・健康	72 語学
講座名	こころほかほか♪ ママに贈る 絵本セラピー	楽しく学ぶ 川柳入門講座	音楽を学び直す 〜クラシックから ロックまで〜	赤ちゃんママの エクササイズ	ハングルひとこと まる覚え!
内容	絵本セラピーとは絵本の力をかりて心をとほぐすふれあいと気づきのワークショップです。自分のために絵本を読んでみませんか。	川柳を基本からやさしく楽しく学びます。川柳の基本的な規則、盛り込む内容等を説明しながら、1回目から実作していただきます。	自分のために、子や孫と楽しむために、ジャズやミュージカル、オペラなどの素晴らしさを、あらためて学ぶ大人のための音楽講座。	初心者大歓迎!お子さんと一緒に楽しくエクササイズしましょう。触れ合い遊び、ママの筋トレや有酸素運動でリフレッシュ。	日常生活でよく話されている会話を文法に関係なく本物に近い発音でまる覚えします(8コ以上)。
講師	西本 亜紀子	杉本 憩舟	大城 純男	柿沼 京子	成野 崇四郎
定員	15名	25名	30名	15名	20名
受講料(回数)	2,000円(全4回)	2,500円(全5回)	2,500円(全5回)	2,500円(全5回)	2,000円(全4回)
教材費	300円	1,000円	500円	なし	なし
曜日 時間	水曜 10:00~11:30	木曜 14:00~16:00	金曜 18:00~20:00	火曜 10:00~11:30	火曜 14:00~15:30
部屋	第5集会室	第6集会室	視聴覚室	第3・4集会室	第6集会室
日程	11/18 11/25 12/2 12/9	1/14 1/21 1/28 2/4 2/18	11/20 11/27 12/4 12/11 12/18	1/19 1/26 2/2 2/16 2/23	11/17 11/24 12/1 12/15
初回 持参品 (筆記用具 以外)	なし	国語辞典	ノート	動きやすい服装、水分、 汗ふきタオル、 室内シューズ、大きめのタオル	手鏡(小さめのもの)



場所 緑生涯学習センター
住所 〒458-0801 名古屋市緑区鳴海町字本町 54
 ★駐車場台数：13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	14 料理・生活	29 美術・文芸	45 音楽・演芸	60 軽運動・健康	73 語学
講座名	健康ライフを 応援する 家庭料理と栄養	初心者のための 川柳入門講座	落語、小ばなし	実践セルフケア 体の機能改善、 健康に美しく	シンハラ語を学んで スリランカへ 行こう!
内容	生涯健康で過ごすための食生活のご提案や、実際に高血圧・糖尿病・肥満などを予防するメニューを作ってみます。	川柳は5・7・5のリズムで人間を表現する文芸です。初心者向けに鑑賞から実作まで川柳の楽しみを味わっていただける講座です。	講師の実演を見たり、テキストを使い、話し方と所作を習得します。落語を楽しみながら、各自、実演できるように指導いたします。	健康になるためのセルフケアを学ぶ。肩こり、腰痛、いろいろな不調を改善。リンパ療法師、リンパケア等の資格をもつ講師が悩みを解決。	世界で一番かわいい文字をゆっくり楽しく学びます。シンハラ語をマスターしてスリランカ旅行に出かけませんか。
講師	山本 理江	新海 照弘	三遊亭 笑三(清水孝行)	横田 勉	新海 啓一
定員	36名	20名	15名	10名	20名
受講料(回数)	1,500円(全3回)	2,500円(全5回)	2,500円(全5回)	2,500円(全5回)	2,500円(全5回)
教材費	2,000円	500円	500円	なし	500円
曜日 時間	月曜 10:00~12:00	月曜 14:00~16:00	月曜 10:00~11:30	月曜 18:00~19:30	火曜 14:00~16:00
部屋	料理室	視聴覚室	和室	和室	視聴覚室
日程	11/16 11/30 12/7	1/18 2/1 2/8 2/15 2/29	1/18 2/1 2/8 2/15 2/29	2/1 2/8 2/15 2/29 3/7	11/17 11/24 12/1 12/15 12/22
初回 持参品 (筆記用具 以外)	エプロン、三角巾、 手ふきタオル	ノート、 国語辞典(電子辞書可)	なし	なし	なし



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	15 「ホめる・叱る」を マスターしよう <small>料理生活</small>	30 ときめく 紙遊び教室！ <small>美術・文芸</small> 脳トレ、認知症予防に	46 お芝居 超初めての方。 <small>音楽・演芸</small> いらっしゃい！！	61 Welcome to ヨガ！ <small>軽運動・健康</small>	74 英語でおどろろ <small>語学</small>
内容	ホメれば人は伸びる？何をどうホメればいいのか？そんな疑問を持っている方へ、千差万別の人々の心を理解するための講座です。	毎回、ときめき、感動するペーパークラフトを制作し、それで遊ぶことにより、脳の活性化を図り、認知症等を未然に予防しましょう。	知らず知らずの内に、芝居をしている毎日。もっと楽しく仲間と共に、人生を演じましょう。はずかしがらずに、はじめの一步。	運動不足や疲れが取れないあなたに是非！健やかな心と身体を目指すヨガでリフレッシュしませんか？初心者大歓迎です。	語学学習に効果的なテキストメソッドを使って子どもの好きな小物も登場させて、楽しく、英語に親しみます。
講師	タナカ ユキエ	豊玉 教雄	水野 まさ子	外川 恵美子	カフェル ふみ子
定員	12名	20名	15名	15名	29名
受講料(回数)	1,500円(全3回)	2,500円(全5回)	2,500円(全5回)	1,500円(全3回)	2,500円(全5回)
教材費	600円	2,500円	300円	なし	なし
曜日 時間	土曜 14:00~15:30	土曜 10:00~12:00	金曜 10:00~12:00	火曜 10:00~11:30	水曜 10:00~11:30
部屋	第2集会室	第2集会室	第2集会室	和室	和室
日程	11/28 12/5 12/12	2/13 2/20 2/27 3/5 3/12	1/22 1/29 2/5 2/12 2/19	1/19 1/26 2/2	2/3 2/10 2/24 3/2 3/9
初回 持参品 (筆記用具 以外)	なし	はさみ、定規、両面テープ、 カッターナイフ、接着剤、 牛乳パック3個(初回のみ)	動きやすい服装	動きやすい服装、飲料水、 フェイスタオル (30×85cmぐらい)、 ヨガマット(用意できる方)	なし



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	16 ケーキを作ろう！ 楽しく作ろう！ <small>料理生活</small>	31 透明水彩画の 初心者入門講座 <small>美術・文芸</small>	47 元気になる♪ 歌声広場☆ <small>音楽・演芸</small>	62 東洋療法と メディカルストレッチで 健康作り <small>軽運動・健康</small>	75 ボンジュール パリ <small>語学</small>
内容	ケーキを材料の計量から行います。作った品を持ち帰り、家族の人にも楽しんでいただきます。	透明水彩絵具で風景や生物を描いてみたいと思われている初心者の方を対象にした講座です。	元気になる呼吸法や発声、脳を活性化させる脳トレを取り入れながら、童謡・唱歌・世界の名曲を楽しく歌います。	未病を治する東洋医学の基本を学び、合わせてメディカルストレッチとのコラボにより、身体機能の維持改善を図り、健康長寿に挑戦。	フランスと言えば、まずパリです。“花の都”パリの魅力を探りながら、パリ散歩に必要なフランス語を学んでゆきます。
講師	小林 康信	野村 勝	若林 めぐみ	今井 正行	松崎 悟
定員	24名	15名	30名	12名	20名
受講料(回数)	1,500円(全3回)	2,500円(全5回)	2,000円(全4回)	1,500円(全3回)	2,500円(全5回)
教材費	2,000円	1,000円	900円	500円	200円
曜日 時間	木曜 10:00~12:00	金曜 18:00~20:00	火曜 10:00~11:30	木曜 18:00~19:30	木曜 14:00~15:30
部屋	料理室	美術室	視聴覚室(第3回のみ第1集会室)	和室	第2集会室
日程	3/10 3/17 3/24	2/19 2/26 3/4 3/11 3/18	1/26 2/2 2/16 2/23	11/19 11/26 12/3	1/7 1/14 1/21 1/28 2/4
初回 持参品 (筆記用具 以外)	エプロン、ナプキン、ふきん	透明水彩絵具、水彩画用紙、 パレット、筆、鉛筆	なし	動きやすい服装	なし

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19日（月）必着です。

〈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/>

※10月19日以降は、追加募集を行う講座がありますので事務局にお問い合わせください

返信(表面)	往信(裏面)	往信(表面)	返信(裏面)
52 郵便番号 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 ⑥ 年代	52 460-0015 なごやか市民教室 あて	中区大井町7の25 イーブルなごや内 何も書かずに お送りください。

◆ 受講決定から受講まで

- 申込者が、定員を超えた場合は、申込締切日以降、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。
- 費用は、講座ごとに定められた期日までに納入してください。

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 イーブルなごや内

業務時間

午前10時～午後4時

休業日

土・日曜日、第3木曜日、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。

講座紹介展

10月6日(火) 午後1時～3時
イーブルなごやホール

- 本年度の募集講座の紹介展と、これまでになごやか市民教室で結成された自主グループの交流会を開催します。
- 申込不要・参加無料

名古屋市に、暴風警報、暴風雪警報、暴風特別警報、暴風雪特別警報、東海地震の発生に関する注意情報または警戒宣言のいずれかが発令された場合、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

※ 大雨、洪水、高潮の警報または特別警報や、大津波警報のいずれかが発令された場合、中止することがあります。