

楽しい学びと、新たな出会いを!

# なごやか市民教室

## 受講生大募集!

市内16区の  
生涯学習センターで  
一斉開催

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

費用は受講料  
(ワンコイン×回数)  
と教材費

これが  
名古屋市の  
新しい生涯学習の  
かたち

平成28年度  
市民企画運営講座

### 講座紹介展

10月5日(水) 午後1時~3時  
イーブルなごやホール

申込不要

参加無料

### 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。

平成28年10月17日(月)必着でお申し込みください。  
(10月17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。)

※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。

# 平成28年度 なごやか市民教室 講座一覧

分野	講座番号	講座名	講師名	開催センター	掲載ページ
<b>料理・生活</b> 	1	自分力アップ講座	サイトウ サエコ	千種	➔ p. 3
	2	すぐに活かせる聴き方入門!	坂口 真美	東	➔ p. 3
	3	和食こそ薬膳!旬の食材選びから台所漢方	山田 美智子	北	➔ p. 4
	4	暮らしに役立つアロマセラピー	奥出 祐香	西	➔ p. 4
	5	ポタニカルで認知症予防 ♣ 花の寄せ植え作り	河合 隆一	中村	➔ p. 5
	6	楽しいカラーライフレッスン	なつ美	中	➔ p. 5
	7	すぐできる!身近な材料でいろいろアロマ	香々路	昭和	➔ p. 6
	8	トランプ手品入門	荒川 隆	瑞穂	➔ p. 6
	9	新たな趣味に手打ちそば&うどんに挑戦!	渡邊 大器	熱田	➔ p. 7
	10	あこがれのブーケ作り	竹神 まり子	中川	➔ p. 7
	11	初めてのアロマクラフトで、香りのある日常	松本 絵里	港	➔ p. 8
	12	着る!結ぶ!楽しむ!はじめての着付け教室	鈴木 久美子	南	➔ p. 8
	13	身体をいやす野菜と食養生	津金 芙蓉子	守山	➔ p. 9
	14	楽しいテーブルコーディネート	加藤 紀久子	名東	➔ p.10
	15	今から始める!素敵な人生の締めくくり術	竹内 政子	天白	➔ p.10
<b>美術・文芸</b> 	16	絵はだれでも描ける	長谷川 博	千種	➔ p. 3
	17	絵本と音楽の組み合わせを楽しみましょう!	坂野 知恵子	東	➔ p. 3
	18	透明水彩画の初心者入門講座	野村 勝	東	➔ p. 3
	19	カリカリ削り方を楽しむガラス絵	市村 加奈子	北	➔ p. 4
	20	初心者のための川柳入門講座	新海 照弘	西	➔ p. 4
	21	脳いきいきアート塾 絵は誰にでも描ける	三矢 菜穂子	中村	➔ p. 5
	22	羊毛フェルトでクリスマスグッズを作ろう	久野 陽子	中	➔ p. 5
	23	リボンでつくるアクセサリーと小物たち	松田 ちか子	昭和	➔ p. 6
	24	作って、遊び、感動する遊び教室	豊玉 教雄	瑞穂	➔ p. 6
	25	楽しく自分好みの、キャンドルを作ろう!	伊藤 勉	熱田	➔ p. 7
	26	美文字を学び直し交流を愉しみましょう	岩津 博	中川	➔ p. 7
	27	日本伝統文化茶道・花道	湯本 喜久子	中川	➔ p. 7
	28	筆ペンで年賀状などを書いてみましょう	小出 万里	港	➔ p. 8
	29	はじめて作る、楽しい短歌教室	犬飼 亮介	南	➔ p. 8
	30	ぬくもりあるがまぐち	安藤 幸恵	南	➔ p. 8
	31	旅先でもすぐ描ける水彩スケッチのノウハウ	田中 英彦	守山	➔ p. 9
	32	俳句で遊ぶ、俳句に遊ぶ十七音の小さな世界	今泉 かの子	緑	➔ p. 9
33	主人公は私 - 自分史で人生を見つめる	竹中 房美	緑	➔ p. 9	
34	和みのアートでのんびりリラックス♪	伊神 富貴枝	緑	➔ p. 9	
35	体験!! フレグランスフラワー	田中 美起子	名東	➔ p.10	
36	はじめての俳句・川柳・短歌	加藤 賢二	天白	➔ p.10	
<b>音楽・演芸</b>	37	邦楽特に尺八鑑賞と初心者で吹奏希望の方々	長澤 進	千種	➔ p. 3
	38	はじめての大正琴	竹内 恵	北	➔ p. 4
	39	今日からできるマジック!!	今井 清	西	➔ p. 4

※ 詳しくは、センター別講座一覧をご覧ください。

分野	講座番号	講座名	講師名	開催センター	掲載ページ
<b>音楽・演芸</b> 	40	簡単にギターが弾ける楽しさ	谷口 勝男	中村	➔ p. 5
	41	楽しいおんどく（音読）パフォーマンス	斉藤 じゅんこ	中	➔ p. 5
	42	やさしいマジックを覚えよう	鳥居 克次	昭和	➔ p. 6
	43	親子リトミック	佐野 麻友香	瑞穂	➔ p. 6
	44	音楽活動 一歌って動いて楽しもうー	安藤 昌子	熱田	➔ p. 7
	45	演歌の新曲を楽しむ	清水 恭子	南	➔ p. 8
	46	英語でジャズナンバーを歌おう！	大倉 尚士	守山	➔ p. 9
	47	リズムであそぼ♪ 親子で楽しくラララ♪	佐藤 真祐子	名東	➔ p.10
	48	シニアでもできる大人の初めてのギター	渡邊 欣聖	名東	➔ p.10
	49	落語、小ばなし	三遊亭 笑三	天白	➔ p.10
<b>軽運動・健康</b> 	50	ストレス解消と健康生きがいづくり	長谷川 耀哉	千種	➔ p. 3
	51	背骨コンディショニング体操	西村 国将	東	➔ p. 3
	52	楽しく踊ろう盆踊り	服部 豊淑利	西	➔ p. 4
	53	タイ式ヨガ ルーシーダットン	木全 久美代	中村	➔ p. 5
	54	やさしい太極拳	多田 清美	中	➔ p. 5
	55	中高年のための、やさしい筋トレ講座	町田 一寿	昭和	➔ p. 6
	56	ようこそ 土曜午後のハンド&フットケアへ	青山 あい子	瑞穂	➔ p. 6
	57	扇子で踊ろう ～初めてのフラメンコ～	冨永 佐千子	熱田	➔ p. 7
	58	太陽礼拝と呼吸法で心も体もリフレッシュ	香川 香子	中川	➔ p. 7
	59	体がかたくてもできるヨガストレッチ	稲山 由紀子	港	➔ p. 8
	60	中医学気功	北村 洋子	港	➔ p. 8
	61	健康の重要ツボを押して快適な毎日にしよう	柏田 英一	守山	➔ p. 9
	62	ボールで簡単足もみ教室	宮田 徹也	緑	➔ p. 9
	63	肩こりや腰痛その他の不調を改善しましょう	横田 勉	天白	➔ p.10
<b>語学</b> 	64	「学校で習わない」漢字と日本語の知識	市之瀬 肇	千種	➔ p. 3
	65	中学校の英語、基礎固め、英会話の基礎作り	久保田 千賀子	東	➔ p. 3
	66	英語を読む力をつけよう	野沢 公子	北	➔ p. 4
	67	ハングルひとことまる覚え！	成野 崇四郎	西	➔ p. 4
	68	よくわかる韓国語	羅 今雅	中村	➔ p. 5
	69	初級スペイン語入門と各都市の街巡り案内	谷貝 英生	中	➔ p. 5
	70	海外旅行英会話入門	河面 祥三郎	昭和	➔ p. 6
	71	タイ語とタイの文化	石田 博幸	瑞穂	➔ p. 6
	72	夏目漱石“こころ”を仏文訳で読む	藤本 勝也	熱田	➔ p. 7
	73	シェークスピアを訳して読もう	安間 宏見	中川	➔ p. 7
	74	Enjoy 英語音読講座 ～英語の“体感”～	野口 真希	港	➔ p. 8
	75	シンハラ語を学んでスリランカへ行こう！！	新海 啓一	南	➔ p. 8
	76	ビデオで楽しむ旅行英会話	河辺 文雄	守山	➔ p. 9
	77	中高年から始める英会話	細田 みお	緑	➔ p. 9
	78	チャオ！イタリア語旅行会話	FERRI MARCO	名東	➔ p.10
	79	初めての海外旅行、これさえ覚えれば大丈夫！	伊藤 由紀子	天白	➔ p.10



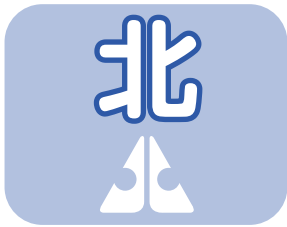
**場所** 千種生涯学習センター  
**住所** 〒464-0072 名古屋市千種区振甫町3-34  
 ◆駐車台数：30台 ◆地下鉄「池下」下車 北へ徒歩15分  
**TEL** 722-9666 **FAX** 722-9696 **休館日** 第2水曜日、第4月曜日  
 (7月～11月の第4月曜日は開館)

講座名	1 料理・生活 自分力アップ講座	16 美術・文芸 絵は だれでも描ける	37 音楽・演芸 邦楽 特に尺八鑑賞と 初心者で 吹奏希望の方々	50 軽運動・健康 ストレス解消と 健康生きがい づくり	64 語学 「学校で習わない」 漢字と日本語の 知識
内容	自分力=自分と上手につき合う力。それがアップすると子育て・夫婦関係・他人との関係が良くなります。一緒に高めていきましょう。	デッサンから彩色まで、鉛筆画、水彩画、オイルパステル画などを学びます。	多くの尺八曲を紹介し伝統邦楽の鑑賞をうながし特に初心者の方々の練習法について詳しく解説、理解して頂ける事を願っています。	脳運動によりストレス解消や健康生きがいづくりを目指します。八事、笠寺福祉会館、民間でも好評、ワクワク楽しさ一杯の講座です。	「学校で習わない」を切り口として、漢字と日本語に纏わる話に古代文字の話などを交えて、心豊かになれる様なお話をします。
講師	サイトウ サエコ	長谷川 博	長澤 進	長谷川 耀哉	市之瀬 肇
定員	15名	15名	15名	15名	20名
受講料(回数)	2,500円(全5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	1,000円	なし	500円	なし	500円
曜日・時間	水曜 10:00～11:30	木曜 10:00～12:00	火曜 14:00～15:30	月曜 14:00～15:30	金曜 10:00～11:30
部屋	第5集会室	美術室	視聴覚室	和室	第2集会室
日程	1/25 2/1 2/15 2/22 3/1	1/12 1/19 1/26 2/2 2/9	1/17 1/24 1/31 2/7 2/14	11/21 12/5 12/12	1/20 1/27 2/3 2/10 2/17
初回持参品(筆記用具以外)	特になし	鉛筆、オイルパステル、水彩具、画用紙など	特になし、可能なら練習管でもよいが持参を希望	特になし	漢和辞典(ある方)



**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 料理・生活 すぐに活かせる 聴き方入門!	17 美術・文芸 絵本と音楽の 組み合わせを 楽しみましょう!	18 美術・文芸 透明水彩画の 初心者入門講座	51 軽運動・健康 背骨 コンディショニング 体操	65 語学 中学校の英語、 基礎固め、 英会話の基礎作り
内容	日常生活にすぐに取り入れられる聴き方のコツを実際に体験しながら学びましょう!	自己流絵本読みでOK!好きな絵本を持ち寄って一さあてどんなミュージックが合うかしら?素敵なコラボができたらいいな!	透明水彩絵具で風景や静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。	ゆがんだ背骨を整えて痛みや痺れを予防しましょう!ゆったりした体操で腰痛や肩こり等を自分で改善する方法を習得する講座です。	中学校の教科書を使い、一から見直していきます。それが日常会話の基礎作りにもなります。日常会話は、中学校英語で充分メールも
講師	坂口 真美	坂野 知恵子	野村 勝	西村 国将	久保田 千賀子
定員	12名	15名	15名	15名	15名
受講料(回数)	2,000円(全4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	400円	なし	1,000円	なし	700円
曜日・時間	火曜 18:00～19:30	土曜 10:00～11:30	金曜 18:00～20:00	木曜 10:00～11:30	火曜 18:00～19:30
部屋	第3集会室	和室	美術室	和室	視聴覚室
日程	1/10 1/17 1/24 1/31	11/19 12/17 1/21 2/18 3/18	1/13 1/20 1/27 2/3 2/17	1/12 1/19 1/26	1/10 1/17 1/24 1/31 2/7
初回持参品(筆記用具以外)	特になし	絵本1冊	透明水彩絵具、水彩画用紙、パレット、筆、消しゴム	動きやすい服装、長めのタオル、ストレッチ(ヨガ)マットもしくはバスタオル	英和、和英辞書、ノート



**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  
 (7月～11月の第4月曜日は開館)

講座名	3 料理・生活 和食こそ薬膳！ 旬の食材選びから 台所漢方	19 美術・文芸 カリカリ削り方を 楽しむガラス絵	38 音楽・演芸 はじめての大正琴	66 語学 英語を 読む力をつけよう
内容	東洋医学の陰陽五行論を基に、五季に起こりやすい症状と旬の食材～季節の変わり目(年4回の土用)のストレスをどう緩和するか！	黒インクのガラス面をカッターで削り、色を付けガラス絵にします。削り方、色の付け方で違う効果が出ます。額に入れて飾ります。	どなたでもカンタンに楽しめるのが魅力の大正琴。ゼロからわかりやすくお教えいたします。ご一緒に演奏してみませんか♪	19世紀に女奴隷として生れたハリエット・ジェイコブスの自伝の抜粋を読みます。高校卒業程度の英語力をつけることを目指します。
講師	山田 美智子	市村 加奈子	竹内 恵	野沢 公子
定員	15名	15名	15名	20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)
教材費	100円	1,500円	300円	300円
曜日 時間	月曜 10:00～12:00	水曜 10:00～12:00	金曜 14:00～15:30	火曜 14:00～15:30
部屋	第1集会室	第3集会室(2/1,3/1は第6集会室)	視聴覚室	和室
日程	1/16 1/30 2/6 2/13 2/20	2/1 2/8 2/15 2/22 3/1	1/20 1/27 2/3 2/10 2/17	1/17 1/24 1/31 2/7 2/21
初回 持参品 (筆記用具 以外)	特になし	カッター、エプロン (削ったカス、絵の具が ついてもいいもの)	大正琴(あれば持参) 大正琴レンタル代 500円	英和辞典(電子辞書可)



**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 暮らしに役立つ アロマセラピー	20 美術・文芸 初心者のための 川柳入門講座	39 音楽・演芸 今日からできる マジック!!	52 軽運動・健康 楽しく踊ろう 盆踊り	67 語学 ハングルひとこと まる覚え!
内容	自然の香りに包まれた癒しの時間を手に入れて、ナチュラルに暮らす方法を学んでみませんか？	川柳は575のリズムで人間を詠う短詩型文芸です。初心者向けに川柳鑑賞から実作まで行い、川柳の楽しさを味わえる講座です。	身の回り品を使い、練習も費用もいらない手品を教えます。自分が楽しく、ひとを喜ばせることが覚えられます。	昔からある盆踊りの曲に合わせて踊ります。頭も体も使って、認知症予防に最適ですよ！	日常生活で良く話されている決まり文句を文法に関係なく本物に近い発音でまる覚えします。
講師	奥出 祐香	新海 照弘	今井 清	服部 豊淑利	成野 崇四郎
定員	16名	20名	20名	20名	20名
受講料(回数)	1,500円(全3回)	2,500円(全5回)	1,500円(全3回)	2,000円(全4回)	2,000円(全4回)
教材費	3,000円	500円	300円	なし	なし
曜日 時間	水曜 14:00～15:30	月曜 10:00～12:00	月曜 14:00～16:00	金曜 10:00～11:30	月曜 18:00～19:30
部屋	和室	第1集会室	和室	第2集会室	第1集会室
日程	11/16 11/30 12/7	1/30 2/6 2/13 2/20 3/6	2/6 2/13 2/20	2/10 2/17 2/24 3/3	11/14 11/21 12/5 12/12
初回 持参品 (筆記用具 以外)	実習で作ったものを 持ち帰る袋	鉛筆、ボールペン、 消しゴム、ノート、 辞典(電子辞書可)	ティッシュペーパー、 箱のティッシュペーパー	特になし	鉛筆、手鏡



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

(7月～11月の第4月曜日は開館)

講座名	5 料理・生活 ポタニカルで 認知症予防 花の寄せ植え作り	21 美術・文芸 脳いきいき アート塾 絵は誰にでも描ける	40 音楽・演芸 簡単にギターが 弾ける楽しさ	53 軽運動・健康 タイ式ヨガ ルーシーダットン	68 語学 よくわかる韓国語
内容	誰でも簡単にできます。小型プランターに3種類の花やリーフを植え込みます。植物や寄せ植えの育て方のコツをお教えします。	独自のプログラムに沿って五感を使って創作活動を楽しみます。右脳を活性化し、認知症予防、情操教育、心の癒しにも効果有り。	初心者用にタブ譜の見方、左右手の動作を色々なジャンルに共通する基本を、楽しく最短時間で弾ける様に学びます。	呼吸法で血流を良くし優しいポーズで自分自身で体の歪みをリセットする癒しの健康法を身につけてみませんかカラダが硬くてもOK	韓国語は日本人が最も学びやすい言語だということをご存じですか。文字や発音を韓国文化に触れながらわかりやすく教えます。
講師	河合 隆一	三矢 菜穂子	谷口 勝男	木全 久美代	羅 今雅
定員	12名	15名	15名	15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)	1,500円(全3回)	2,000円(全4回)
教材費	3,000円	1,500円	500円	なし	200円
曜日・時間	月曜 14:00～16:00	金曜 10:00～12:00	土曜 14:00～16:00	水曜 10:00～11:30	金曜 10:00～11:30
部屋	美術室	第3集会室	視聴覚室	和室	第3集会室
日程	11/21 12/5 3/13	11/18 11/25 12/2	1/7 1/14 1/21 1/28 2/4	1/25 2/1 2/22	1/27 2/3 2/10 2/17
初回持参品(筆記用具以外)	寄せ植え持ち帰り袋、汚れてもよい服装(またはエプロン)	特になし	ギター	ヨガマットまたはバスタオル、タオル、水	特になし



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

(7月～11月の第4月曜日は開館)

講座名	6 料理・生活 楽しい カラーライフ レッスン	22 美術・文芸 羊毛フェルトで クリスマスグッズを 作ろう	41 音楽・演芸 楽しい おんどく(音読) パフォーマンス	54 軽運動・健康 やさしい太極拳	69 語学 初級スペイン語 入門と各都市の 街巡り案内
内容	私たちはたくさんの色に囲まれて生活しています。日々の生活に「色」の効果を取り入れて、素敵なカラーライフを楽しみましょう。	せっけん水を使った技法を中心に、ふわふわなクリスマスグッズなどを作ります。色とりどりの羊毛をご用意してお待ちしています。	朗読や読み聞かせに演技を取り入れたものが音読パフォーマンスです。呼吸、発生練習で基礎をやりながら、音や動きも工夫します。	太極拳はバランス運動です。また背骨を自然に伸ばすことで、重心の位置を正確につかむことができます。姿勢が自ずとよくなります。	「スペイン」という国を身近に感じ基本的会話と知識を生かし講座の中で「スペイン」の各都市を皆で旅しよう!!
講師	なつ美	久野 陽子	斉藤 じゅんこ	多田 清美	谷貝 英生
定員	15名	15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)	2,500円(全5回)	2,500円(全5回)
教材費	1,000円	1,500円	300円	なし	500円
曜日・時間	土曜 14:00～15:30	金曜 10:00～12:00	金曜 14:00～16:00	金曜 10:00～11:30	水曜 14:00～15:30
部屋	第2集会室	美術室	第2集会室	和室	第3集会室
日程	1/14 1/21 1/28	11/25 12/9 12/16	1/20 1/27 2/3 2/10 2/17	1/6 1/13 1/20 1/27 2/3	2/8 2/15 2/22 3/1 3/8
初回持参品(筆記用具以外)	はさみ、のり	エプロン、手ふきタオル	筆記具、飲みもの、動きやすい服装	特になし	ノート 1冊



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

(7月～11月の第4月曜日は開館)

講座名	7 料理・生活 すぐできる！ 身近な材料で いろいろアロマ	23 美術・文芸 リボンでつくる アクセサリと 小物たち	42 音楽・演芸 やさしい マジックを覚えよう	55 軽運動・健康 中高年のための やさしい筋トレ講座	70 語学 海外旅行英会話 入門
内容	美と健康に役立つアロマセラピーを身近な素材と植物由来の素材を使って、楽々簡単！気軽にアロマライフを楽しみましょう。	リボンでつくと簡単に素敵に作れます。リボンでつくる技法とバリエーションを楽しく学びます。プレゼントにも最適です。	トランプ、ハンカチ、ロープ等、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。	器具を使わずにできる筋トレです。健康長寿に不可欠な筋肉を、頑張りないゆるい筋トレで手に入れる事ができます。	これから海外旅行をされる方が機内、空港、ホテル&ショッピングなどで必要とされる最低限の英会話を習得して頂きます。
講師	香々路	松田 ちか子	鳥居 克次	町田 一寿	河面 祥三郎
定員	15名	15名	20名	15名	15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)	2,500円(全5回)
教材費	1,700円	1,500円	1,500円	500円	1,000円
曜日 時間	月曜 10:00～11:30	火曜 10:00～11:30	木曜 14:00～16:00	金曜 18:00～19:30	火曜 14:00～15:30
部屋	第2集会室	和室	第2集会室	第2集会室	和室
日程	1/30 2/6 2/13	1/17 1/24 1/31	11/17 11/24 12/1 12/8 12/15	1/27 2/3 2/10 2/17	11/15 11/29 12/6 12/13 12/20
初回 持参品 (筆記用具 以外)	手ふき用タオル、 持ち帰り用ビニール袋	はさみ、針、ライター	特になし	動きやすい服装、 タオル、飲物	英語の辞書



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
◆駐車台数：19台 ◆地下鉄「妙音通」下車 ①出口北西へ徒歩8分	
TEL	871-2255
FAX	871-2256
休館日	第2火曜日、第4月曜日

(7月～11月の第4月曜日は開館)

講座名	8 料理・生活 トランプ手品入門	24 美術・文芸 作って、遊び、 感動する遊び教室	43 音楽・演芸 親子リトミック	56 軽運動・健康 ようこそ 土曜午後の ハンド&フットケアへ	71 語学 タイ語と タイの文化
内容	どこの家庭にもあるトランプを用いたマジック講座です。普通のトランプでこんな不思議なこともできるのかと驚いていただけです。	毎回異なった、面白いペーパークラフトを製作し、それで遊ぶことにより脳の活性化を図り、認知症等を防止しましょう。	2歳半～未就学児対象です。ママと一緒に音遊び♪ピアノに合わせて、リズム感覚を身につけましょう♪	手や手指、足や足趾をもみほぐして体調を整える予防健康法をお裾分け。「心身一如」まずご自身から手当てを始めましょう。	日本語とタイ語の意味の成り立ちを比較し、その違いから、タイの文化、歴史、地理をわかりやすく解説。写真や体験談がいっぱい。
講師	荒川 隆	豊玉 教雄	佐野 麻友香	青山 あい子	石田 博幸
定員	15名	15名	15名	13名	20名
受講料(回数)	2,000円(全4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	なし	2,500円	600円	なし	なし
曜日 時間	火曜 18:00～19:30	月曜 10:00～12:00	火曜 10:00～11:30	土曜 14:00～15:30	木曜 14:00～16:00
部屋	第4集会室	第2集会室	第2集会室	和室	第2集会室
日程	11/15 11/22 11/29 12/6	1/16 1/30 2/6 2/13 2/20	11/15 11/22 11/29 12/6	1/14 1/21 1/28	11/17 11/24 12/1 12/8 12/15
初回 持参品 (筆記用具 以外)	布(テーブルマット代わり)、メモ用紙 バイスクリップをお持ちでない方は1,200円で2組販売	ハサミ、定規、糊、接着剤、 両面テープ、カッターナイフ、 空の牛乳パック3個、ガムテープ	子どもと いつも使っているボール	動きやすい服装、 水分、タオル	特になし



**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  
 (7月～11月の第4月曜日は開館)

講座名	9 料理・生活 新たな趣味に手打ちそば&うどんに挑戦!	25 美術・文芸 楽しく自分好みの、キャンドルを作ろう!	44 音楽・演芸 音楽活動一歌って動いて楽しもうー	57 軽運動・健康 扇子で踊ろう～初めてのフラメンコ～	72 語学 夏目漱石“こころ”を仏文訳で読む
内容	自ら打ったそばを家族と食べる、楽しく手打ちしましょう。講師の打ち方を見た後、全工程を1人で打ちます。試食と3人分のお土産付です。	パラフィン(ロウ)を使って身近な道具で簡単に、誰にでもできるクラフトの1つです。	心身の活性となる動きや呼吸法を取り入れて、わらべ歌や季節の歌・思いでの歌など、一緒に歌いましょう。	お手持ちの扇子を使って簡単なフラメンコの動きを体験してみましょう。手足をバラバラに動かすことで脳トレにもなります。	日本文学の傑作“こころ”を仏文訳で購読する。
講師	渡邊 大器	伊藤 勉	安藤 昌子	富永 佐千子	藤本 勝也
定員	14名	12名	30名	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)	1,500円(全3回)	2,500円(全5回)
教材費	3,000円	なし	600円	なし	なし
曜日・時間	火曜 10:00～12:00	水曜 14:00～15:30	火曜 10:00～11:30	水曜 14:00～15:30	月曜 14:00～15:30
部屋	料理室	美術室	視聴覚室	第3集会室	第3集会室
日程	1/31 2/7 2/21	1/18 1/25 2/1 2/15 2/22	1/10 1/17 1/24 1/31	1/25 2/1 2/15	1/16 1/30 2/6 2/13 2/20
初回持参品(筆記用具以外)	タオル、エプロン、持ち帰り容器(25×20cm、麺を入れるタッパー)	エプロン、軍手、新聞紙、ハンドタオル	特になし	扇子(茶道用不可)、動きやすい服装(できればロングスカート)、飲み物	仏和辞典



**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 あこがれのブーケ作り	26 美術・文芸 美文字を学び直し交流を愉しみましょう	27 美術・文芸 日本伝統文化 茶道・花道	58 軽運動・健康 太陽礼拝と呼吸法で心も体もリフレッシュ	73 語学 シェークスピアを訳して読もう
内容	ブーケ作りの基礎を学び、実際にブーケを作ります。リボンワーク(フレンチボウ)もあります。	摩訶般若波羅蜜多心經を通して、縦線、横線、力の抜入、曲りの筆使い、そりの形点の筆使い、とめはね左右払い、假名文字の基本線、年賀状の作成	日本伝統文化茶道・花道を知り自分のものとします。	ヨガの易しいポーズからダイナミックなポーズまで、各々の心地よいポジションを探しながら最終的に太陽礼拝をマスターします。	今年は没後400年。この機会にシェークスピアの英語を学びましょう。「ロミオとジュリエット」からどうですか。
講師	竹神 まり子	岩津 博	湯本 喜久子	香川 香子	安間 宏見
定員	15名	12名	20名	12名	15名
受講料(回数)	1,500円(全3回)	2,500円(全5回)	1,500円(全3回)	2,000円(全4回)	2,500円(全5回)
教材費	3,000円	なし	3,000円	800円	1,500円
曜日・時間	木曜 18:00～19:30	木曜 10:00～11:30	水曜 10:00～12:00	月曜 10:00～11:30	金曜 10:00～12:00
部屋	第3集会室	第4集会室	和室	和室	第3集会室
日程	11/24 12/1 12/8	11/24 12/1 12/8 12/15 12/22	1/18 1/25 2/1	1/30 2/6 2/13 2/20	2/3 2/10 2/17 2/24 3/3
初回持参品(筆記用具以外)	特になし	筆ペン(ぺんてる筆中字 FL2L)	お花を包むビニール敷物	ヨガマットまたは大きめのバスタオル、ハンドタオル、飲み物、動きやすい服装	辞書





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 料理・生活 初めての アロマクラフトで、 香りのある日常	28 美術・文芸 筆ペンで 年賀状などを 書いてみましょう	59 軽運動・健康 体がかたくても できる ヨガストレッチ	60 軽運動・健康 中医学気功	74 語学 Enjoy 英語音読講座 ～英語の“体感”～
内容	優しい癒しの力を持つアロマを使い、日常で使える手軽なほっこりクラフトを、アットホームな雰囲気と一緒に楽しみませんか？	型にとらわれず自由に描く絵のようなぬくもりのある書・己書（おのれしょ）で、大切な方に年賀状やメッセージを届けましょう。	今までヨガを体験したことのない方でも気軽にストレッチ感覚で楽しめます。流れの良い体づくりを一緒にしていきます。	「良い気」を取り入れ「悪い気」を出し、気の流れを良くする事で身体も心も元気になっていきます。	英語力の基礎は音読にある！仲間と楽しく音読をするだけで驚く程の効果を体感しましょう！初級学習者でも安心な教材を使います。
講師	松本 絵里	小出 万里	稲山 由紀子	北村 洋子	野口 真希
定員	20名	24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)	2,500円(全5回)	2,500円(全5回)
教材費	1,300円	2,000円	なし	なし	1,500円
曜日・時間	土曜 14:00～15:30	水曜 14:00～15:30	金曜 10:00～11:30	木曜 10:00～11:30	土曜 10:00～12:00
部屋	第1集会室	第3集会室	和室	第1集会室	第3集会室
日程	11/26 12/3 12/10	12/7 12/14 12/21	1/20 1/27 2/3 2/10 2/17	2/2 2/9 2/16 2/23 3/2	1/28 2/4 2/11 2/18 2/25
初回持参品(筆記用具以外)	特になし	新聞紙、ティッシュペーパー	バスタオル	動きやすい服装、水分、バスタオル、柔らかい室内シューズ	特になし



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

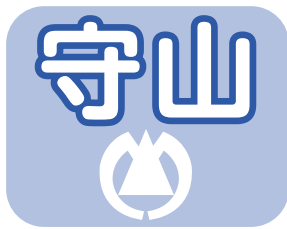
FAX

613-1326

休館日

第2水曜日、第4月曜日

講座名	12 料理・生活 着る！結ぶ！ 楽しむ！はじめての 着付け教室	29 美術・文芸 はじめて作る、 楽しい短歌教室	30 美術・文芸 ぬくもりある がまぐち	45 音楽・演芸 演歌の 新曲を楽しむ	75 語学 シンハラ語を学んで スリランカへ 行こう！！
内容	着物初心者の方に着付けの基礎をやさしく学んでいただけます。名古屋帯でお太鼓結びが出来るまでを目標に指導いたします。	五七五七七の短歌を作ってみませんか。初心者対象です。有名な歌人を鑑賞し、技巧を少し学び、短歌クイズの後に、毎回作ります。	着物地や古布をリメイクして、手縫いでがまぐち小物をつくります。	演歌の新曲を2曲、みんな楽しく練習します。	世界で一番かわいいシンハラ文字の書き順、読み方を学習し、簡単な日常会話を習得することを目的としています。
講師	鈴木 久美子	犬飼 亮介	安藤 幸恵	清水 恭子	新海 啓一
定員	15名	20名	15名	15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)	2,500円(全5回)	1,500円(全3回)
教材費	なし	200円	3,000円	500円	500円
曜日・時間	木曜 10:00～12:00	金曜 14:00～15:30	火曜 10:00～12:00	月曜 10:00～11:30	月曜 14:00～16:00
部屋	和室	和室	美術室	第3集会室	視聴覚室
日程	1/12 1/19 1/26 2/2 2/9	1/13 1/20 1/27 2/3	1/24 1/31 2/7 2/14 2/21	11/14 11/21 12/5 12/12 12/19	1/30 2/6 2/13
初回持参品(筆記用具以外)	長襦袢、半襟、腰紐(3本)、伊達縮、肌着、裾よけ、タオル(3枚)、糸、針、はさみ	国語辞典、B5判ノート	裁縫道具(布バサミ、手縫い針と糸)	特になし	特になし



**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  
 (10月から第2火曜日を閉館)

講座名	13 料理・生活 身体をいやす 野菜と食養生	31 美術・文芸 旅先でもすぐ描ける 水彩スケッチの ノウハウ	46 音楽・演芸 英語で ジャズナンバーを 歌おう!	61 軽運動・健康 健康の 重要ツボを押して 快適な毎日にしよう	76 語学 ビデオで楽しむ 旅行英会話
内容	季節の身体に応じた食事が大切。旬の野菜は美味しく栄養豊富です。野菜の効能の話とその野菜を使った薬膳の料理を試します。	旅先などで短時間で描くための画材や手法を説明した後、スケッチ実技を行います。希望があればキャンパスへの描き方で進めます。	ジャズナンバーを英語で歌いましょう。英語や楽譜が苦手でも大丈夫、楽しく歌いましょう。ジャズの名曲を多数ご用意しています。	体の重要ツボをいつでもどこでも押して、心と体の不調な症状を自分で改善、自分の体のもつ自然治癒力を取り戻しましょう。	海外旅行したいけど英語が苦手、という人にピッタリです。旅行中のいろいろな場面で、映像を見ながら英語を覚えましょう。
講師	津金 芙蓉子	田中 英彦	大倉 尚士	柏田 英一	河辺 文雄
定員	15名	15名	40名	16名	30名
受講料(回数)	1,500円(全3回)	2,000円(全4回)	2,500円(全5回)	2,500円(全5回)	2,500円(全5回)
教材費	3,000円	なし	500円	300円	500円
曜日・時間	土曜 14:00~16:00	月曜 10:00~11:30	木曜 18:00~19:30	木曜 10:00~11:30	火曜 18:00~19:30
部屋	料理室	美術室	視聴覚室	第2集会室	視聴覚室
日程	12/3 12/10 12/17	1/30 2/6 2/13 2/20	1/19 1/26 2/2 2/9 2/16	2/16 2/23 3/2 3/9 3/16	11/15 11/22 11/29 12/6 12/13
初回持参品(筆記用具以外)	エプロン、三角巾、ふきん(2枚)	スケッチブック、透明水彩絵具、パレット、サインペン、筆、鉛筆	特になし	動きやすい服装、バスタオル、フェイスタオル、手鏡、綿棒	特になし



**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	32 美術・文芸 俳句で遊ぶ、 俳句に遊ぶ 十七音の小さな世界	33 美術・文芸 主人公は 私 - 自分史で 人生を見つめる	34 美術・文芸 和みのアートで のんびり リラクセス	62 軽運動・健康 ボールで簡単 足もみ教室	77 語学 中高年から始める 英会話
内容	俳句が始めての方はもちろん興味をおもちの方、一緒に俳句で遊んでみませんか。十七音の世界の豊かさを共に味わいましょう。	自分史を作成して、自分自身を見つめ直してみよう。より深く自分を知り、将来へのヒントを探ります。	芸術療法を取り入れたアートを描いて癒しの時間を過ごしましょう。上手い下手はありません。しばし日常から離れ、リフレッシュ!	ボールを使った足もみ方法を学べます。足もみ知識、各症状における刺激のポイント、足からわかる健康情報を学べます。	児童英語教師の経験を生かして、中高年ビギナーの為の親しみやすい英会話クラス。声に出してみることから始めましょう。
講師	今泉 かの子	竹中 房美	伊神 富貴枝	宮田 徹也	細田 みお
定員	15名	15名	15名	15名	15名
受講料(回数)	1,500円(全3回)	2,000円(全4回)	1,500円(全3回)	1,500円(全3回)	2,000円(全4回)
教材費	なし	100円	1,000円	500円	1,000円
曜日・時間	火曜 14:00~15:30	木曜 14:00~15:30	土曜 18:00~19:30	火曜 10:00~11:30	月曜 14:00~15:30
部屋	第2集会室	第3集会室	美術室	和室	第1集会室
日程	1/17 1/24 1/31	2/2 2/9 2/16 2/23	11/19 11/26 12/3	1/24 1/31 2/7	2/13 2/20 3/6 3/13
初回持参品(筆記用具以外)	歳時記(あれば)	特になし	お手拭き	動きやすい服装	特になし



**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

(7月～11月の第4月曜日は開館)

講座名	14 料理・生活 楽しい テーブル コーディネート	35 美術・文芸 体験!! フレグランス フラワー	47 音楽・演芸 リズムであそぼ♪ 親子で楽しく ラララ	48 音楽・演芸 シニアでもできる 大人の 初めてのギター	78 語学 チャオ! イタリア語 旅行会話
内容	食卓に彩りを添えるテーブルコーディネート。食空間コーディネーター資格を持つ講師が手ほどきします。ティーパーティー付き。	石けん素材で作られた香りのする花。フレグランスフラワーを使って季節にあわせたアレンジやリースを作ります。	音楽に合わせて、手を打ったり、行進したりして、体全体を動かします。また、季節に合った歌やミニ工作もして親子で楽しめます。	楽譜が読めない! ギターも無い! 音楽が苦手だった。でも一度は弾いてみたかった。そんな初心者の方のための講座です。	楽しく旅先で会話するために、イタリア旅行の予定がある方、いつかは行ってみたい方、一緒に楽しくイタリア語を学んでみませんか。
講師	加藤 紀久子	田中 美起子	佐藤 真祐子	渡邊 欣聖	FERRI MARCO
定員	15名	20名	親子15組	16名	20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)	2,500円(全5回)
教材費	1,500円	3,000円	300円	100円	200円
曜日 時間	金曜 10:00～11:30	水曜 18:00～20:00	月曜 10:00～11:30	月曜 14:00～16:00	金曜 10:00～11:30
部屋	美術室	美術室	和室	視聴覚室	視聴覚室
日程	11/18 11/25 12/2	11/9 11/16 12/7	1/30 2/6 2/13	1/30 2/6 2/13 2/20 3/6	2/3 2/10 2/17 2/24 3/3
初回 持参品 (筆記用具 以外)	ティカップ&ソーサー 1セット	作品を持ち帰る袋、 ピンセット	特になし	クラシックギター (持っている方は持参して下さい。 無い方は全員お貸しします。)	特になし



**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  
 ◆駐車台数：28台 ◆市バス「溝口」下車 徒歩5分  
**TEL** 802-1161 **FAX** 802-1162 **休館日** 第2火曜日、第4月曜日

講座名	15 料理・生活 今から始める! 素敵な人生の 締めくくり術	36 美術・文芸 はじめての 俳句・川柳・短歌	49 音楽・演芸 落語、小ばなし	63 軽運動・健康 肩こりや腰痛 その他の不調を 改善しましょう	79 語学 初めての海外旅行、 これさえ覚えれば 大丈夫!
内容	元気な今だからこそ片づけを通じて人生にけじめをつけましょう。幸せなエンディングを迎える為の準備「生前整理」をお伝えします。	世界に冠たる短詩型文芸を、さらに身近なものにする。	人前で明るく楽しくお話出来るようになることを目標に、進めてゆきたい。	カイロプラクティックの手法等で背骨を、参加者どうしでゆらし、不調を改善し健康で美しくなります。	海外旅行に行った時、困らないため簡単な英会話をマスターします。入国手続、ホテル、レストラン、買物などの会話を練習します。
講師	竹内 政子	加藤 賢二	三遊亭 笑三	横田 勉	伊藤 由紀子
定員	20名	30名	15名	20名	16名
受講料(回数)	2,000円(全4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	1,500円	600円	500円	なし	500円
曜日 時間	木曜 10:00～12:00	木曜 14:00～16:00	水曜 10:00～11:30	土曜 18:00～19:30	木曜 14:00～15:30
部屋	視聴覚室	第2集会室	和室	和室	第3集会室
日程	2/23 3/2 3/9 3/16	11/24 12/22 1/26	11/16 11/30 12/7 12/14 12/21	11/19 11/26 12/3 12/10 12/17	1/19 1/26 2/2 2/9 2/16
初回 持参品 (筆記用具 以外)	A4のテキスト (生前整理ワークブック) が入る大きさの袋	特になし	扇子、ハンカチ (日本手ぬぐい)	フェイスタオル、 ハンカチ等	特になし

## 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17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://e-shinsei.city.nagoya.jp/>  
携帯電話版 <https://e-shinsei.city.nagoya.jp/m/>
- ※ 10月17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

### ◆ 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。

返信(表面)

往信(裏面)

52	郵便番号		① 講座番号
	あなたの氏名	あなたの住所	② 希望講座名
			③ 〒住所
			④ 氏名 (フリガナ)
			⑤ 電話番号
			⑥ 年代

往信(表面)

返信(裏面)

52	460-0015	中区大井町7-25	何も書かずに お送りください。
	なごやか市民教室 事務局あて	イーブルなごや内	

## 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**

### 講座紹介展

10月5日(水) 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を開催します。
- ◆ 申込不要・参加無料

### 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、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。