

楽しい学びと、新たな出会いを！

令和3年度市民企画運営講座

なごやか 市民教室

市内16区の
生涯学習
センターで
一斉開催

これが
名古屋市の
新しい生涯学習
のかたち

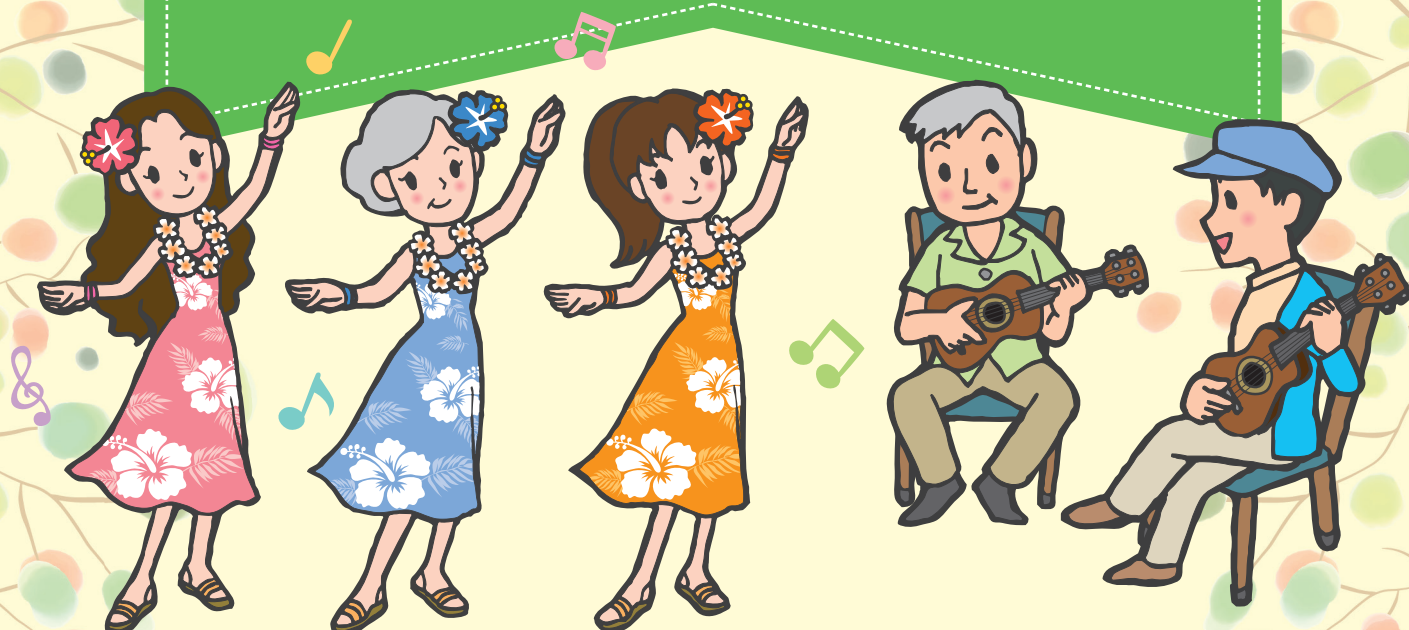
費用は受講料
(ワンコイン×回数)
と教材費

受講生大募集

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

市民企画運営講座「なごやか市民教室」とは…

教えたい市民が、もっている知識や技術を生かして講師となり、学びたい市民が受講する、
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。



令和3年11月1日（月）必着でお申し込みください

（11月2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。）

※お申し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 ナビなごやでご覧いただけます。

<https://www.suisin.city.nagoya.jp/>



携帯電話、
スマート・フォンから
簡単アクセス！

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

令和3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
料理・生活 	1	似合う色で叶える、より素敵な自分を発見！	喜多 正子	千種	➡p.3
	2	コミュニケーションに役立つマジック	熊谷 勝志	東	➡p.3
	3	人間関係に役立つ、やさしい心理学	田中 よし子	北	➡p.4
	4	苦手な人に振り回されない心理学	北川 三葉	西	➡p.4
	5	人間関係に役立つコミュニケーション講座	高野 友妃子	中村	➡p.5
	6	女性の為のブライダルフラワーアレンジ	松永 里菜	中	➡p.5
	7	HSP×コーチング	S a t o m i	昭和	➡p.6
	8	スポーツ指導者のコミュニケーション講座	青木 幸徳	熱田	➡p.7
	9	行政書士による相続・終活手続マニュアル	佐橋 正也	中川	➡p.7
	10	セカンドキャリアを楽しみながら設計しよう	長江 俊一	守山	➡p.9
	11	Instagram（インスタグラム）入門	門田 陽子	緑	➡p.9
	12	アロマセラピー《香りの不思議》	法元 美紀	名東	➡p.10
	13	楽しく学ぼう！「食の安心・安全」	倉田 宏	天白	➡p.10
美術・音楽・演芸 	14	「自分を癒すビタミンあーと♪」	松岡 千佳	千種	➡p.3
	15	初心者対象 大人の折り紙教室	加藤 隆幸	東	➡p.3
	16	ウクレレ初心者教室	浅井 勤	北	➡p.4
	17	はじめてのトールペイント	桜井 晴美	北	➡p.4
	18	はじめての一眼レフ「お笑い」写真教室	阪野 直彦	西	➡p.4
	19	写して楽しむ古典画と洋画と比べた日本画史	小柳 徹	中村	➡p.5
	20	思わず、にっこり！マジパンなどの細工体験	小川 金一	中	➡p.5
	21	はじめよう水彩スケッチ画	豊島 明彦	昭和	➡p.6
	22	色鉛筆画入門、ぬり絵から一步前進	伊藤 昭博	瑞穂	➡p.6
	23	参加するだけで元気が出る美ボイス 音読	安藤 洋子	熱田	➡p.7
	24	私の一筆、私の一品。	伊藤 千晴	中川	➡p.7
	25	やさしいマジックを覚えよう	鳥居 克次	港	➡p.8
	26	色紙にひと筆、楽しい書道	村井 香仙	南	➡p.8
	27	知って楽しい！はじめてのカラー講座	渡邊 ひろ子	南	➡p.8
	28	はじめての小型の竖琴で癒されてみませんか	瑠莉那（Rurina）	守山	➡p.9
	29	「幸せ配り」絵手紙教室 たんぽぽの会	古田 修子	緑	➡p.9
	30	演技の基本から学ぶ豊かな人生づくり	村治 孝昭	名東	➡p.10
	31	楽しく描こうオイルパステルで	横倉 義人	天白	➡p.10

※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
文芸・語学 	32	やさしく楽しい茶の湯の歴史	宮田 宗裕	千種	→p.3
	33	「学校で習わない漢字と日本語」の話	市之瀬 肇	東	→p.3
	34	ーわいわいがやー「なごやか俳句句座」	葛山 由博	西	→p.4
	35	英国 その文化と言語	ワトソン環	中村	→p.5
	36	声を出して本を読む事で喉の活性化を!!	中瀬 のり子	中	→p.5
	37	初めての海外旅行、これを覚えれば大丈夫!	伊藤 由紀子	昭和	→p.6
	38	相続対策と遺言書、終活プランを作る方法	後東 博	瑞穂	→p.6
	39	ドイツリートに学ぶドイツ語と文化	高橋 繁子	瑞穂	→p.6
	40	フランス語学習	藤本 勝也	熱田	→p.7
	41	中国語で読む漢詩講読	山之内 仁	中川	→p.7
	42	たのしくまなぶにほんご	井上 高伸	港	→p.8
	43	英語で自分の言いたいことを伝えよう!	山本 肇	南	→p.8
	44	スタートアップ!大人のやり直し英語	西尾 雅昭	守山	→p.9
	45	韓国語で遊ぶ!翻訳講座〜トッケビ編〜	三嶋 圭子	緑	→p.9
	46	はじめての日本語教育	鷲 留美	名東	→p.10
	47	英語で学ぶ異文化	サミン	天白	→p.10
軽運動・健康 	48	楽しい沖縄民謡「まみどーま」を踊ってみよう	式庄 史子	千種	→p.3
	49	ぽかぽかヨガ	田中 里枝	東	→p.3
	50	はじめてのフラダンス	遠山 美樹	北	→p.4
	51	心も体も前向きで健康的に!初めてのズンバ	澤田 奈美	西	→p.4
	52	身体と心を整えるコンディショニングヨガ	柴垣 悦子	中村	→p.5
	53	やさしいヨガ〜心も身体もリラックス〜	浅井 悦子	中	→p.5
	54	親子で楽しく うたべび体操♪	馴田 幸恵	昭和	→p.6
	55	初心者大歓迎!一緒に楽しくヨガしましょう	工藤 夏美	瑞穂	→p.6
	56	やさしく自己発見〜内観を体験してみよう〜	佐藤 章世	熱田	→p.7
	57	はじめてのバランスボールエクササイズ	齊藤 綾子	中川	→p.7
	58	からだを緩めるワーク(揺らしと重力利用)	中西 和子	港	→p.8
	59	日本最初の健康体操 自彊術で健康長寿を!	大樹 幹雄	港	→p.8
	60	丹田呼吸健康法	安藤 良孝	南	→p.8
	61	踊って心も身体もリフレッシュ!ズンバ!	Mi-ko(ミーコ)	守山	→p.9
	62	〜心と身体に潤いを〜私のリフレクソロジー	岡安 智子	緑	→p.9
	63	リフレッシュヨガ	寺木 喜美子	名東	→p.10
	64	正しい姿勢で元気に生きよう	はぎわら 万砂子	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：31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)

※工事のため、なごやか市民教室の開講期間中は5台程度減少(予定)

講座名	1 料理・生活 	似合う色で叶える、 より素敵な自分を 発見！	14 美術・音楽・演芸 	「自分を癒す ビタミンあーと」	32 文芸・語学 	やさしく楽しい 茶の湯の歴史	48 軽運動・健康 	楽しい沖縄民謡 「まみどーま」を 踊ってみよう
内 容	パーソナルカラー(似合う色＝輝かせる色)を知り、あなたの魅力を最大限に引き出し、魅力的に見せる第一歩を踏み出しましょう！			アートが“自然体のわたし”にそっと寄り添ってくれます。絵の上手、下手はありません。3回でアートセラピーを体験します。		茶道をやっている人もやっていない人も、意外と茶の湯の歴史は知らないことが多く、この機会に歴史の基礎にふれてみましょう。		
講 師	喜多 正子			松岡 千佳		宮田 宗裕		式庄 史子
定 員	15名			12名		14名		12名
受講料 (回数)	1,500円(全3回)			1,500円(全3回)		2,000円(全4回)		2,500円(全5回)
教材費	600円			800円		200円		800円
曜 日 時 間	火曜 14:00～15:30			水曜 14:00～16:00		木曜 14:00～15:30		土曜 14:00～16:00
部 屋	視聴覚室			美術室		視聴覚室		第5集会室
日 時	2/8 2/15 2/22			1/19 1/26 2/2		1/20 1/27 2/3 2/10		1/15 1/22 1/29 2/12 2/19
初回 持参品 (筆記用具 以外)	なし			なし		なし		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4月曜日

講座名	2 料理・生活 	コミュニケーション に役立つマジック	15 美術・音楽・演芸 	初心者対象 大人の折り紙教室	33 文芸・語学 	「学校で習わない 漢字と日本語」の話	49 軽運動・健康 	ぽかぽかヨガ
内 容	身の回りにある材料、ハンカチ、お金、ティッシュ、輪ゴム、割り箸等を使ってできる、即席マジックが身につきます。			初心者から始める立体折り紙の世界です。バラのつぼみ・花、くす玉、連鶴などを作り、趣味の世界を広げてみませんか。		『学校で習わない』切り口の話で心豊かになりませんか。古代文字の話もします。		
講 師	熊谷 勝志			加藤 隆幸		市之瀬 肇		田中 里枝
定 員	15名			10名		18名		10名
受講料 (回数)	1,500円(全3回)			2,000円(全4回)		2,500円(全5回)		1,500円(全3回)
教材費	500円			400円		500円		なし
曜 日 時 間	月曜 10:00～11:30			水曜 10:00～12:00		火曜 10:00～11:30		金曜 18:00～19:30
部 屋	第2集会室			第2集会室		第2集会室		和室
日 時	1/31 2/7 2/14			1/19 1/26 2/2 2/9		2/1 2/8 2/15 2/22 3/1		1/14 1/21 1/28
初回 持参品 (筆記用具 以外)	ハンカチ(綿、紳士用)、 コイン(500円・10円硬貨)			定規、ゼムクリップ		なし		ヨガマット、タオル、バスタオル



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：16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 	16 美術・音楽・演芸 	17 美術・音楽・演芸 	50 軽運動・健康 
内 容	人間関係に役立つ、やさしい心理学	ウクレレ初心者教室	はじめてのトールペイント	はじめてのフラダンス
講 師	田中 よし子	浅井 勤	桜井 晴美	遠山 美樹
定 員	10名	20名	10名	20名
受講料 (回数)	2,500円 (全5回)	1,500円 (全3回)	1,500円 (全3回)	2,500円 (全5回)
教材費	300円	なし	1,800円	100円
曜 日 時間	木曜 14:00～15:30	土曜 18:00～19:30	金曜 10:00～11:30	水曜 18:00～19:30
部 屋	第3集会室	視聴覚室	美術室	視聴覚室
日 時	1/20 1/27 2/3 2/10 2/17	1/22 1/29 2/5	1/21 1/28 2/4	1/19 1/26 2/2 2/9 2/16
初回 持参品 (筆記用具 以外)	なし	ウクレレ (持っていない方は 3,000円で購入)	エプロン (汚れても良い服装)、 水入れ (紙コップ等でもOK)、 平筆10号以上 (お持ちの方)	踊りやすいゴムウエストの スカート、飲み物



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火曜日、第4月曜日
(7月～11月の第4月曜日は開館)

講座名	4 料理・生活 	18 美術・音楽・演芸 	34 文芸・語学 	51 軽運動・健康 
内 容	苦手な人に振り回されない心理学	はじめての一眼レフ「お笑い」写真教室	一わいわいがやー「なごやか俳句句座」	心も体も前向きで健康的に！初めてのズンバ
講 師	北川 三葉	阪野 直彦	葛山 由博	澤田 奈美
定 員	15名	15名	15名	25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)
教材費	400円	なし	500円	なし
曜 日 時間	月曜 18:00～19:30	火曜 18:00～19:30	月曜 10:00～12:00	火曜 14:00～15:30
部 屋	第2集会室	第1集会室	第1集会室	視聴覚室
日 時	1/31 2/7 2/14 2/21	1/11 1/18 1/25	1/17 1/31 2/7 2/14 2/21	2/1 2/8 2/15 2/22 3/1
初回 持参品 (筆記用具 以外)	ノート	ある方はカメラ、 カメラの取扱説明書	ノート、鉛筆、2回目以降は歳 時記・国語辞典 (電子辞書でも可)	室内運動用シューズ、 タオル、水、着替え



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：23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 人間関係に役立つ コミュニケーション講座	19 美術・音楽・演劇 写して楽しむ古典画 と洋画と比べた 日本画史	35 文芸・語学 英国 その文化と言語	52 軽運動・健康 身体と心を整える コンディショニング ヨガ
内 容	毎日楽しく円滑に人間関係を築けるように、コミュニケーションの技術であるコーチングを学んでみませんか？	初日は古典画を墨で簡単に写し楽しめます。次に洋画と比べ日本画には各時代どんな作品があるのか一目で分かる流れ図で案内します。	英国の大学院卒業後、バイリンガル編集者として10年ロンドンに住んだ経験を生かし、英国の文化、歴史、言語等の魅力をお伝えします。	足、首、肩のほぐし後、身体の声を聞きながらウォーミングアップ。軽減ポーズ、ポーズへと体調に合わせて行います。
講 師	高野 友妃子	小柳 徹	ワトソン環	柴垣 悦子
定 員	12名	12名	18名	12名
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)
教材費	500円	なし	なし	なし
曜 日 時 間	土曜 18:00～19:30	木曜 10:00～12:00	火曜 14:00～15:30	火曜 10:00～11:30
部 屋	第2集会室	美術室	第3集会室	第1集会室
日 時	1/22 1/29 2/5 2/12 2/19	1/27 2/3 2/10	1/25 2/1 2/8 2/15	1/18 1/25 2/1 2/8 2/15
初回 持参品 (筆記用具 以外)	なし	手ぬぐい	検索ツール (スマホなど)	タオル、水分補給飲料、 ヨガマット (持参できる方)



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

◆駐車台数：20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 女性の為のブライダル フラワーアレンジ	20 美術・音楽・演劇 思わず、にっこり！ マジパンなどの 細工体験	36 文芸・語学 声を出して本を読む 事で喉の活性化を!!	53 軽運動・健康 やさしいヨガ～心も 身体もリラックス～
内 容	ウエルカムボードやウェディングブーケなど特別な制作です。普段使いも出来ますので、結婚の予定有無に関わらず参加できます。	マジパン等で季節感あふれる花、躍動する動物などを楽しく作りませんか。(食べられません)	本を目で追うのではなく、声を出すことによって、だんだん弱くなる声の張りを取り戻して若声になりましょう!!	深くゆったりとした呼吸に合わせてゆっくり体を動かします。初めての方もヨガ経験者の方も、心身ともにリラックスできます。
講 師	松永 里菜	小川 金一	中瀬 のり子	浅井 悦子
定 員	16名	12名	12名	12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)
教材費	2,800円	3,000円	なし	なし
曜 日 時 間	水曜 10:00～11:30	火曜 10:00～12:00	金曜 10:00～11:30	金曜 14:00～15:30
部 屋	第2集会室	美術室	美術室	和室
日 時	1/19 1/26 2/2	1/18 1/25 2/1 2/15	1/14 1/21 1/28	1/21 1/28 2/4
初回 持参品 (筆記用具 以外)	はさみ、新聞紙、ゴミ袋、 両面テープ	三角巾 (バンダナ)、エプロン、 手拭き用布巾、マスク	なし	ヨガマット (バスタオル可)、 タオル



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：24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 H S P × コーティング 	21 美術・音楽・演劇 はじめよう 水彩スケッチ画 	37 文芸・語学 初めての海外旅行、 これを覚えれば大丈夫 	54 軽運動・健康 親子で楽しく うたべ体操♪ 
内 容	H S P の気質（繊細な方）をもっているあなた！コーティングのスキルを知ると生きやすくなりますよ。	お花や果物、旅先の景色を水彩スケッチ画にしてみたい方、初心者の方に透明水彩画を分かりやすく教えさせてもらいます。	海外に行った時、困らないための簡単な英会話が身につきます。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。	0～3歳のお子さんの「脳の発達に適した音」と「心地いいと感じる歌」に合わせて楽しくからだを動かします♪
講 師	S a t o m i	豊島 明彦	伊藤 由紀子	馴田 幸恵
定 員	12名	11名	10名	12組
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	600円	500円	500円	なし
曜日 時間	火曜 14:00～16:00	木曜 14:00～16:00	金曜 10:00～11:30	水曜 10:00～11:30
部 屋	第3集会室	美術室	第3集会室	視聴覚室
日 時	1/11 1/18 1/25 2/1 2/8	1/13 1/20 1/27 2/3 2/10	1/14 1/21 1/28 2/4 2/18	1/19 1/26 2/2 2/16 3/2
初回 持参品 (筆記用具 以外)	なし	水彩絵の具、筆、 水入れ、水彩画用紙	なし	ヨガマット (ない方は) バスタオル



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	22 美術・音楽・演劇 色鉛筆画入門、 ぬり絵から一歩前進 	38 文芸・語学 相続対策と遺言書、 終活プランを作る方法 	39 文芸・語学 ドイツリートに学ぶ ドイツ語と文化 	55 軽運動・健康 初心者大歓迎!一緒に 楽しくヨガしましょう 
内 容	色鉛筆・紙の種類、選び方からいろいろな塗り方、実際に果物や花を描き、好みの写真や絵などの描き方を学びます。	相続対策と遺言書、終活プランについて学びます。相続・遺言で誰に相談したらよいかと悩んでいる人におススメします。	初心者が歌える「キンダーリート」(童謡)や『野バラ』『ローレライ』『菩提樹』を響きの美しさも楽しみつつ学習します。	インドに継ぐ第二のヨガの聖地ネパールにて全米ヨガアライアンス200を取得しました。海外のヨガに触れながら楽しみましょう！
講 師	伊藤 昭博	後東 博	高橋 繁子	工藤 夏美
定 員	12名	30名	10名	10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	500円	1,000円	1,000円	なし
曜日 時間	木曜 10:00～12:00	土曜 10:00～11:30	水曜 14:00～15:30	土曜 18:00～19:30
部 屋	美術室	視聴覚室	第2集会室	第1集会室
日 時	1/13 1/20 1/27 2/3 2/10	1/15 1/22 1/29 2/5 2/12	1/12 1/19 1/26 2/2 2/9	1/15 1/22 1/29 2/5 2/12
初回 持参品 (筆記用具 以外)	メモ用紙、下敷、 色鉛筆 (お持ちの方) ※ない方はお貸しします。	なし	あれば独和辞典、マスク	飲み物、ヨガマット、タオル、 着替え (服・下着)



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：16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	8 料理・生活 スポーツ指導者の コミュニケーション 講座	23 美術・音楽・演劇 参加するだけで 元気になる美ボイス 音読	40 文芸・語学 フランス語学習	56 軽運動・健康 やさしく自己発見 ～内観を体験してみよう～
内 容	学校や地域のスポーツチームで指導しているお父さん、お母さん。指導現場のコミュニケーションについて学びましょう。	声には心と体をいやす力があります。お腹から声を出して発声、音読する事で、身体に力がみなぎり元気になるれます。	日本文学の傑作「吾輩は猫である」の仏訳文と一緒に勉強します。	内観で自分を見つめてみませんか？方法はコツをつかめば簡単です。静かに自分を見つめることにより幸せが訪れる優しい時間です。
講 師	青木 幸徳	安藤 洋子	藤本 勝也	佐藤 章世
定 員	20名	15名	10名	10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)
教材費	300円	300円	なし	500円
曜 日 時 間	土曜 10:00～11:30	月曜 14:00～15:30	火曜 14:00～15:30	水曜 10:00～12:00
部 屋	視聴覚室	第2集会室	第2集会室	和室
日 時	1/15 1/22 1/29	1/31 2/7 2/14	1/18 1/25 2/1 2/8 2/15	1/19 1/26 2/2 2/16 3/2
初回 持参品 (筆記用具 以外)	ノート	飲み物	仏和辞書	なし



場所 中川生涯学習センター

住所 〒454-0037 名古屋市中央区富川町1-2-12

◆駐車台数：17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

講座名	9 料理・生活 行政書士による相続・ 終活手続マニュアル	24 美術・音楽・演劇 私の一筆、 私の一品。	41 文芸・語学 中国語で読む 漢詩講読	57 軽運動・健康 はじめてのバランス ボールエクササイズ
内 容	ご家族など大切な方が亡くなった後の必要に迫られる手続や近年ブームとなった終活について、専門家が簡単にマニュアル化！	好きな一文字を自分らしく書いて手作り落款(消しゴムハンコ)をパソコンと押したら、ミニ作品の完成。気軽に楽しく書家デビュー。	中国語で漢詩を読むと音の美しさに感動！中国語の初心者も歓迎です。中国語の発音習得と文学鑑賞が同時にできます。	バランスボールを使い、音楽に合わせて有酸素運動をします。リハビリから生まれたエクササイズなので老若男女行えます。
講 師	佐橋 正也	伊藤 千晴	山之内 仁	齊藤 綾子
定 員	30名	15名	15名	12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)
教材費	なし	500円	300円	400円
曜 日 時 間	水曜 10:00～11:30	火曜 10:00～11:30	土曜 10:00～11:30	火曜 10:00～11:30
部 屋	視聴覚室	和室	集会室	和室
日 時	1/19 1/26 2/2	2/15 2/22 3/1	1/22 1/29 2/5 2/12 2/19	1/11 1/18 1/25 2/1
初回 持参品 (筆記用具 以外)	なし	硯か小鉢、文鎮か小石、新聞紙、鉛筆、爪楊枝、ウェットティッシュ、用意できる人は筆、布製下敷、手鏡、朱肉	ノート、あれば中国語辞典	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、動きやすい服装、バランスボール (レンタル可 (1回300円))

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：32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
(7月～11月の第4月曜日は開館)

講座名	25 新・音楽・鑑 やさしいマジックを 覚えよう	42 文芸・語学 たのしくまなぶ にほんご	58 軽運動・健康 からだを緩める ワーク (揺らしと重力利用)	59 軽運動・健康 日本最初の健康体操 自彊術で健康長寿を！
内 容	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。	海外で日本語を指導した経験を活かして、初心者・子どもを問わず、日本語・文化などを楽しく伝えていきたい。試験対策もOK。	身体に余分な力が入っていることで様々な不調を引き起こしています。緩め方を学んで一生の財産にしましょう。腰肩ひざが楽に！	およそ百年前、大正5年自彊術は手技療法士中井房五郎先生の治療法から生れた体操で、万病に効くといわれており、朝夕の実施で健康体を獲得できます。
講 師	鳥居 克次	井上 高伸	中西 和子	大樹 幹雄
定 員	10名	10名	10名	10名
受講料 (回数)	2,500円 (全5回)	2,500円 (全5回)	1,500円 (全3回)	1,500円 (全3回)
教材費	1,000円	2,500円	なし	500円
曜 日	金曜	土曜	木曜	火曜
時 間	14:00～16:00	10:00～12:00	18:00～19:30	10:00～11:30
部 屋	美術室	美術室	和室	和室
日 時	1/28 2/4 2/18 2/25 3/4	1/15 1/22 1/29 2/5 2/12	2/10 2/17 2/24	2/1 2/15 2/22
初回 持参品 (筆記用具 以外)	なし	携帯電話	体をしめつけない服装、ゴムウエストのズボン(寝転んで足を上げてよいもの)	バスタオル(滑り止めをつける)、飲み物、タオル

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：20台 ◆J R「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
(7月～11月の第4月曜日は開館)

講座名	26 新・音楽・鑑 色紙にひと筆、 楽しい書道	27 新・音楽・鑑 知って楽しい！ はじめてのカラー講座	43 文芸・語学 英語で自分の言いた いことを伝えよう！	60 軽運動・健康 丹田呼吸健康法
内 容	色紙に好きな文字を書き、消しゴム素材で落款印を手作りします。印を押して書道家気分！素敵な書に仕上げましょう♪	日常にはたくさんの色があふれています。色の効果や知識を学び、あなたの生活をカラフルに楽しみましょう！	自分の意見を英語でわかりやすく相手に伝えるための表現方法を、文法にとらわれず話せるようになりましょう。ENJOY ENGLISH！	吐く息に心を込めれば、日々是好日。息の力で身心が整います。
講 師	村井 香仙	渡邊 ひろ子	山本 肇	安藤 良孝
定 員	12名	16名	15名	12名
受講料 (回数)	2,000円 (全4回)	1,500円 (全3回)	2,000円 (全4回)	2,500円 (全5回)
教材費	900円	2,500円	500円	300円
曜 日	火曜	土曜	月曜	金曜
時 間	14:00～15:30	10:00～11:30	14:00～15:30	14:00～15:30
部 屋	美術室	視聴覚室	視聴覚室	和室
日 時	2/8 2/15 2/22 3/1	2/5 2/12 2/19	1/31 2/7 2/14 2/21	1/14 1/21 1/28 2/4 2/18
初回 持参品 (筆記用具 以外)	書道道具セット、 彫刻刀(お持ちの方)	はさみ、のり	ノート、携帯(辞書として)	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4月曜日

講座名	10 セカンドキャリアを 楽しみながら 設計しよう 	28 はじめての小型の 竖琴で癒されて みませんか 	44 スタートアップ！ 大人のやり直し英語 	61 踊って心も身体も リフレッシュ！ ズンバ！ 
内 容	定年後、育児を終えた後などの第二の人生に向け自分のやりたいことを探してみませんか？ワークを通して、楽しみながら学びます。	『千と千尋の神隠し』で使われていた楽器。年齢問わず簡単に音色を奏で指を動かす事で脳トレにもなります。一緒に始めましょう。	これから英語を始めてみませんか？ワークショップ形式で、始め方・続け方・楽しみ方をお伝えします。	ラテンの曲に合わせて、楽しく体を動かすダンスフィットネス。ご自身のペースで行えるので初心者の方大歓迎。【承認No.16730】
講 師	長江 俊一	瑠莉那 (Rurina)	西尾 雅昭	Mi-ko (ミーコ)
定 員	10名	10名	10名	25名
受講料 (回数)	2,000円 (全4回)	2,500円 (全5回)	1,500円 (全3回)	2,000円 (全4回)
教材費	800円	200円	300円	0円
曜 日 時 間	土曜 14:00～16:00	火曜 14:00～15:30	土曜 10:00～11:30	火曜 18:00～19:30
部 屋	第5集会室	第5集会室	第6集会室	第7集会室
日 時	1/15 1/22 1/29 2/5	1/11 1/25 2/1 2/8 2/15	2/12 2/19 2/26	2/1 2/8 2/15 2/22
初回 持参品 (筆記用具 以外)	ノート	竖琴 (小型) を持っている方は 持参 (レンタルも可。 レンタルは5回で2,800円)	電子辞書 (スマホアプリも可)	動きやすい服装、運動靴、 飲み物、タオル、マスク



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	11 Instagram (インスタグラム) 入門 	29 「幸せ配り」絵手紙教室 たんぽぽの会 	45 韓国語で遊ぶ！ 翻訳講座 ～トッケビ編～ 	62 ～心と身体に潤いを～ 私のリフレクソロジー 
内 容	写真投稿サービスで世界的に有名な「Instagram」の使い方を、アカウント開設方法から教えます。	絵手紙は、上手なくても描いたその人らしさが出ればよいのです。日々のくらしで見つけた素敵・感動を描いてお届けしましょう。	韓国ドラマのセリフを初心者でもわかるよう細かく分解し説明し、言葉遊び感覚で翻訳する講座です。楽しみながら韓国語を身近に！	心身共にリフレッシュ！主に足の反射区を覚えて、ご自身はもちろん、ご家族のケアにも活かせるリフレクソロジーをご紹介します。
講 師	門田 陽子	古田 修子	三嶋 圭子	岡安 智子
定 員	10名	15名	15名	12名
受講料 (回数)	2,500円 (全5回)	2,500円 (全5回)	1,500円 (全3回)	1,500円 (全3回)
教材費	なし	500円	1,500円	100円
曜 日 時 間	木曜 18:00～19:30	月曜 14:00～16:00	土曜 18:00～19:30	木曜 10:00～11:30
部 屋	第2集会室	第1集会室	第2集会室	和室
日 時	1/13 1/20 1/27 2/3 2/10	1/17 1/31 2/7 2/14 2/21	1/22 1/29 2/5	1/20 1/27 2/3
初回 持参品 (筆記用具 以外)	自分用のスマートフォンまたは タブレット (投稿せず閲覧のみ の方はノートPCも可)	メモ	ノート	飲み物、大きめのバスタオル、 クリームやオイル

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：22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	12 料理・生活 アロマセラピー 《香りの不思議》	30 美術・音楽・鑑 演技の基本から学ぶ 豊かな人生づくり	46 文芸・語学 はじめての 日本語教育	63 軽運動・健康 リフレッシュヨガ
内 容	植物のエネルギーが一杯の精油は私達の心と体に優しく働きかけてくれます。香りと共にひと休みしてみませんか。	演技の基本の発声・姿勢・表現力をつけることにより、健康と美容・コミュニケーションによる豊かな人生をつくりましょう。	日本語を教えてみたい未経験の方に、外国語としての日本語教育の基礎を紹介します。ミニ授業を体験しながら楽しく学びましょう。	日々の疲れた身体と心をリフレッシュ。身体と心に向き合う時間。「身」「心」「息」の調整で自分の力を自身で回復。
講 師	法元 美紀	村治 孝昭	鷲 留美	寺木 喜美子
定 員	10名	10名	10名	12名
受講料 (回数)	1,500円 (全3回)	2,500円 (全5回)	2,500円 (全5回)	2,000円 (全4回)
教材費	1,500円	1,000円	500円	なし
曜 日 時 間	火曜 10:00～11:30	木曜 18:00～19:30	水曜 14:00～15:30	土曜 14:00～15:30
部 屋	第3集会室	第3集会室	第3集会室	和室
日 時	2/15 2/22 3/1	1/13 1/20 1/27 2/3 2/10	1/12 1/19 1/26 2/2 2/9	1/15 1/22 1/29 2/5
初回 持参品 (筆記用具 以外)	ノート	動きやすい服装、スニーカー等、 飲み物	なし	ヨガマット

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：29台 ◆市バス「溝口」下車 徒歩5分 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	13 料理・生活 楽しく学ぼう！ 「食の安心・安全」	31 美術・音楽・鑑 楽しく描こう オイルパステルで	47 文芸・語学 英語で学ぶ異文化	64 軽運動・健康 正しい姿勢で 元気に生きよう
内 容	「食の安心・安全」に関するいろいろな情報が溢れていますが、何がホントでしょうか？この講座で食情報のあれこれを楽しく学びましょう！	オイルパステルは失敗しても簡単に修正ができる、子どもの頃小学校で使った馴染みの画材です。重厚感のある絵が描け楽しめます。	分かりやすい英語で、パキスタンを中心に海外の異文化について学びませんか？	正しい姿勢と動きを手に入れて、疲れにくく痛みのない体を目指しませんか？誰にでもできる簡単体操です。
講 師	倉田 宏	横倉 義人	サミン	はぎわら 万砂子
定 員	25名	12名	12名	10名
受講料 (回数)	2,500円 (全5回)	2,500円 (全5回)	2,000円 (全4回)	2,000円 (全4回)
教材費	500円	なし	1,000円	100円
曜 日 時 間	土曜 10:00～11:30	火曜 10:00～12:00	水曜 14:00～15:30	月曜 14:00～15:30
部 屋	視聴覚室	美術室	第2集会室	視聴覚室
日 時	1/15 1/22 1/29 2/5 2/12	1/18 1/25 2/1 2/15 2/22	2/9 2/16 3/2 3/9	1/17 1/31 2/7 2/14
初回 持参品 (筆記用具 以外)	なし	オイルパステル16色、エプロン、 新聞紙、腕カバー、ぼろ布	なし	楽な服装、飲み物、タオル、 ヨガマットまたはバスタオル

講座の申し込み方法

◆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。
- 11月1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/>
※11月2日以降は、追加募集を行う講座があります。事務局まで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）
63 〈返信〉 郵便番号 あなたの住所 あなたの氏名	①講座番号 ②講座名 ③〒・住所 ④氏名 （フリガナ） ⑤電話番号 ⑥年代	63 〈往信〉 460-0015 中區大井町7の25 イーブルなごや内 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。



携帯電話、
スマート・フォンから
簡単アクセス！

◆受講決定から受講まで

- 定員を超えた講座は、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。
- 申込が、10名に満たない講座は、原則として開講しません。
- 当選通知到着後、講座ごとに（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り込んでください。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。

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・祝休日、第3木曜日・年末年始
- 電話番号** **052-321-1579** 生涯学習相談コーナー（併用）

受講するにあたって ～お知らせとお願い～

- 駐車台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
- 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・教材費等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・教材費等は返金できません。
- 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、暴風雪警報等が発令された場合、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。
※南海トラフ地震に関連する情報（臨時）が出され、地震発生の可能性が高まっている場合は中止します。
※この他、新型コロナウイルス感染症拡大防止などにより、中止が必要と事務局が判断した場合。