

楽しい学びと、新たな出会いを！



令和4年度市民企画運営講座

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

なごやが 市民教室

これが
名古屋市の
新しい生涯学習
のかたち

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

受講生大募集

市民企画運営講座「なごやが市民教室」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4年11月7日（月）必着でお申し込みください

(11月8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4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	実家の相続で子世代が後悔しない秘訣を学ぶ	後藤 明	千種	→ p.3
	2	お花にまつわるエトセトラ	平井 泉	東	→ p.3
	3	～優しい香りのある暮らし～アロマセラピー	三宅 唯子	北	→ p.4
	4	ゼロから学ぶ手打ち蕎麦とうどん	渡邊 大器	西	→ p.4
	5	知って愉しむ中国茶	吉田 久美子	中村	→ p.5
	6	人生観を変える（困難を克服できる人間力）	福田 真悟	中	→ p.5
	7	アロマの香りで心と身体をリフレッシュ♡	前 道代	昭和	→ p.6
	8	お手持ちの毛糸・布を使ってかんたん手作り	貝沼 信子	瑞穂	→ p.6
	9	お化粧って楽しい！プロが教えるメイク講座	矢野 絵美	熱田	→ p.7
	10	終活で安心、エンジョイライフ	柴田 みどり	中川	→ p.7
	11	非常食・キャンプ飯・普段食の料理を学ぼう	亀田 洋子	中川	→ p.7
	12	生き辛さ&コーチング	S a t o m i	港	→ p.8
	13	創作染花でコサージュ、リースを制作	高木 洋子	守山	→ p.9
	14	おうちで簡単発酵食品（お漬物・ピクルス）	水谷 佳子	緑	→ p.9
	15	傾聴ボランティアをしてみませんか	三俣 広明	名東	→ p.10
	16	イマ、ココからを楽にする片付け講座	浅見 真弓	天白	→ p.10
美術・音楽・演芸 	17	はじめての『ドールハウス』	安藤 薫	千種	→ p.3
	18	音読「声に出して読みたい日本語」を使って	斉藤 じゅんこ	東	→ p.3
	19	なつかしの歌声喫茶	井村 あやみ	北	→ p.4
	20	はじめよう水彩スケッチ画	豊島 明彦	西	→ p.4
	21	日本舞踊で美しい所作を身につけよう！	西川 静璃々	中村	→ p.5
	22	はじめて作る粘土のお花	清水 京子	中村	→ p.5
	23	誰でも簡単！楽しく作るグラスサンドアート	河澄 智子	中	→ p.5
	24	伝統ある〈真多呂人形〉をご一緒にどうぞ！	板津 真祥鳳	昭和	→ p.6
	25	はじめての一眼レフ「お笑い」写真教室	阪野 直彦	瑞穂	→ p.6
	26	書法を習うことは、繰返す事まねることの二つ	岩津 博	中川	→ p.7
	27	はじめての小型の竖琴で癒されてみませんか	瑠莉那	港	→ p.8
	28	やさしい水墨画を楽学	蔡 文	南	→ p.8
	29	色を楽しむ折り紙教室	植田 千春	守山	→ p.9
	30	やさしいマジックを覚えよう	鳥居 克次	緑	→ p.9
	31	フランスパリの珠玉の個性的な美術館たち	高木 美香	名東	→ p.10
	32	楽しく学ぶマンドリン演奏	鈴木 剛	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 	33	読み語る朗読♡人生は美しい	朝吹 桜子	千種	➡p.3
	34	漢字の成り立ちを学ぶ～白川文字学への招待～	矢口 道夫	東	➡p.3
	35	朗読を通して発声・滑舌を良くし健康になろう	早川 桂	北	➡p.4
	36	アンニョン韓国語	齊藤 有真	西	➡p.4
	37	「内観入門」～内観を体験してみよう～	佐藤 章世	中	➡p.5
	38	ドイツリートに学ぶドイツ語と文化	高橋 繁子	昭和	➡p.6
	39	“シャンソン”を歌って、仏語の勉強	藤本 勝也	瑞穂	➡p.6
	40	茶の湯の「道具」の楽しい歴史	宮田 宗裕	熱田	➡p.7
	41	沖縄口（言葉）と古琉球史	比嘉 隆	熱田	➡p.7
	42	スリランカのシンハラ語（かわいい絵文字）	新海 啓一	港	➡p.8
	43	訪ねてみよう、世界遺産～映像と文字で～	河辺 文雄	南	➡p.8
	44	源氏物語を訳して読もう	安間 宏見	守山	➡p.9
	45	英語って本当に苦手？	R a l a	緑	➡p.9
	46	スタートアップ！大人のやり直し英語	西尾 雅昭	名東	➡p.10
軽運動・健康 	47	親子でリズムジャンプ	市野 直人	千種	➡p.3
	48	食生活を変えればカラダが元気になる	井川 博之	東	➡p.3
	49	健康太極拳	谷口 信子	西	➡p.4
	50	東洋医学健康ツボ押し講座	大島 直也	中村	➡p.5
	51	肩こり腰痛にもきく整体「操体法」で健康に	樋田 惇	中	➡p.5
	52	かんたん・すっきりヨガ。心も体も健康に	けいこ	昭和	➡p.6
	53	ゆっくりゆったり太極拳の世界	久納 健嗣	瑞穂	➡p.6
	54	お灸をつくる!?～役立つツボ健康法～	杉本 佳史	熱田	➡p.7
	55	中医学気功	北村 洋子	中川	➡p.7
	56	誰でもできる！親子で始めるキッズヨガ入門	安井 一真	港	➡p.8
	57	初めての腸活！体と心を健やかに	藤田 仁美	南	➡p.8
	58	舞踊体操で健康づくり	藤紀 翠	守山	➡p.9
	59	元気になる☆かんたん椅子ストレッチ♪	若林 めぐみ	緑	➡p.9
	60	リフレッシュ フラダンス	田山地 祐美子	名東	➡p.10
	61	体が引き締まる美しい歩き方	深見 瑞恵	天白	➡p.10

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)

講座名	1 料理・生活 実家の相続で 子世代が後悔しない 秘訣を学ぶ	17 美術・音楽・演芸 はじめての 『ドールハウス』	33 文芸・語学 読み語る朗読♡ 人生は美しい	47 軽運動・健康 親子で リズムジャンプ
内容	『相続対策』なんてウチには関係ない！と思っている方のための勉強会。将来の相続に備えるべき大切な要点を分かりやすく学びます。	ミニチュアの世界へようこそ！パン粘土で手作りした食べ物や器や花をフレームに飾り、簡単なドールハウスを作って楽しみましょう。	人は美しいものに心ひかれまます♡DNA的に。物語の中の登場人物の人生と一緒に生きて表現してみませんか。心ときめく時間です。	4～6歳の子どもとその親が対象。音楽のテンポに合わせてジャンプやステップなど身体を動かし「リズム感」を育みます。
講師	後藤 明	安藤 薫	朝吹 桜子	市野 直人
定員	15名	20名	20名	10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)
教材費	なし	2,000円	1,000円	1,000円
曜日・時間	火曜 14:00～16:00	金曜 10:00～12:00	月曜 14:00～16:00	土曜 14:00～15:30
部屋	第5集会室	美術室	第2集会室	視聴覚室
日時	2/7 2/14 2/21	1/20 1/27 2/3 2/10 2/17	1/16 1/30 2/6 2/13 2/20	2/25 3/4 3/11
初回持参品(筆記用具以外)	なし	エプロン、木工用ボンド、爪楊枝(10本)、クッキングシート、ハサミ	ペン、メモ、飲み物	運動できる服装、運動靴、飲み物、タオル、マスク

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 お花にまつわる エトセトラ	18 美術・音楽・演芸 音読「声に出して 読みたい日本語」 を使って	34 文芸・語学 漢字の成り立ちを 学ぶ～白川文字学 への招待～	48 軽運動・健康 食生活を変えれば カラダが元気になる
内容	植物は見た目の美しさ以外にも、その香りで私達を癒してくれます。そんなアロマテラピーってなに？から始めてみませんか？	コロナ禍で、人と会ったり会話をしたりすることが減りました。健康のためにも、お腹から声を出し朗読する喜びを味わいましょう。	甲骨文・金文の字形から漢字の成り立ちと意味を考える。甲骨文トレース等、新しい学習法で漢字の世界を楽しむ。	講師は中年以降肥満、高血圧、糖尿病などを患ったが菜食で改善。健康維持のため食生活を見直すきっかけにしてください。
講師	平井 泉	斉藤 じゅんこ	矢口 道夫	井川 博之
定員	10名	15名	20名	20名
受講料(回数)	2,000円(全4回)	2,000円(全4回)	2,500円(全5回)	1,500円(全3回)
教材費	1,800円	300円	300円	なし
曜日・時間	金曜 10:00～12:00	金曜 10:00～11:30	水曜 10:00～11:30	月曜 10:00～11:30
部屋	第4集会室	視聴覚室	第2集会室	第2集会室
日時	2/17 2/24 3/3 3/10	1/13 1/20 1/27 2/3	2/8 2/15 2/22 3/1 3/8	1/30 2/6 2/13
初回持参品(筆記用具以外)	なし	動きやすい服装、飲み物	ノート	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：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 	19 美術・音楽・演芸 	35 文芸・語学
	～優しい香りのある暮らし～ アロマセラピー	なつかしの歌声喫茶	朗読を通して 発声・滑舌を良くし 健康になろう
内容	本物の植物たちの香りと出会い、たわむれてみませんか？心は童心に♪体は元気いっぱい♪ぜひいらしてくださいませ。	唱歌、懐メロ、フォークソングや演歌等ピアノの生伴奏で歌いましょう。おしゃべり、リクエストもありの心安らぐ楽しいひと時を。	作品を読みながら声の出し方、伝え方、気持ち感情の表現等、実習を通して学んでくださればと思っています。
講師	三宅 唯子	井村 あやみ	早川 桂
定員	16名	48名	15名
受講料(回数)	1,500円(全3回)	1,500円(全3回)	2,000円(全4回)
教材費	3,000円	400円	200円
曜日・時間	水曜 18:00～19:30	木曜 10:00～12:00	水曜 14:00～16:00
部屋	第6集会室	視聴覚室	美術室
日時	3/1 3/8 3/15	3/2 3/9 3/23	3/1 3/8 3/15 3/22
初回持参品 (筆記用具以外)	なし	なし	なし



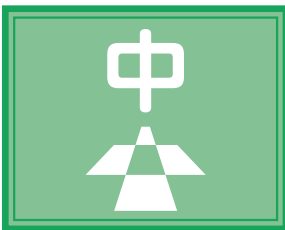
場所	西生涯学習センター		
住所	〒451-0061 名古屋市西区浄心一丁目1-45		
	◆駐車台数：13台 ◆地下鉄「浄心」下車 ⑥出口徒歩1分		
TEL	532-1551	FAX	532-1552
休館日	第2水曜日、第4月曜日 (7月～11月の第4月曜日は開館)		

講座名	4 料理・生活 	20 美術・音楽・演芸 	36 文芸・語学 	49 軽運動・健康
	ゼロから学ぶ 手打ち蕎麦とうどん	はじめよう 水彩スケッチ画	アンニョン韓国語	健康太極拳
内容	日々の健康と仲間作りに楽しく蕎麦打ちを始めてみませんか？全工程を自ら実践して学べます。試食とお土産付きの初心者向け講座。	お花や思い出に残る景色を水彩スケッチ画にしてみませんか。初心者の方に透明水彩画を分かりやすく教えさせていただきます。	韓国語を初めて勉強する人や、韓国の文化に興味がある方に、わかりやすく教えます。	自分の健康のために健康太極拳をはじめてみませんか？深い呼吸でゆっくり動いたあとは、心も体もリラックスします。
講師	渡邊 大器	豊島 明彦	齊藤 有真	谷口 信子
定員	14名	20名	20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)
教材費	3,000円	500円	200円	なし
曜日・時間	木曜 14:00～16:00	月曜 14:00～16:00	水曜 18:00～19:30	金曜 14:00～15:30
部屋	料理室	美術室	第3集会室	第1・2和室
日時	1/12 1/26 2/9	2/6 2/13 2/20 3/6 3/13	2/22 3/1 3/15 3/22	3/3 3/10 3/17
初回持参品 (筆記用具以外)	持ち帰り容器 (タッパー 20×25cm) タオル・エプロン	水彩絵の具、筆、 水入れ、水彩画用紙	なし	飲み物、マスク



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 🍴	21 美術・音楽・演芸 🎨	22 美術・音楽・演芸 🎨	50 軽運動・健康 🏃
講座名	5 料理・生活 知って愉しむ中国茶	21 美術・音楽・演芸 日本舞踊で美しい所作を身につけよう!	22 美術・音楽・演芸 はじめて作る粘土のお花	50 軽運動・健康 東洋医学健康ツボ押し講座
内容	中国茶を難しく感じますか? 飲み比べてお茶の特徴を知り、毎日の生活に取り入れませんか? ご自宅用の茶葉もお渡しします。	敷居の高いイメージの日本舞踊をもっと身近に感じて楽しく体験することで、心も身体も健康になりましょう。	真っ白な粘土から作り出すお花たち。指先を使うことで脳の活性化にもなります。ぜひ一緒に自分だけのお花を咲かせましょう。	テレビや雑誌でよく取り上げられる東洋医学やツボ。どんなものに効くか、どんなツボがあるか、ご自身の健康に役立てませんか?
講師	吉田 久美子	西川 静璃々	清水 京子	大島 直也
定員	12名	20名	10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)	1,500円(全3回)
教材費	2,500円	なし	3,000円	600円
曜日・時間	木曜 10:00～11:30	金曜 14:00～15:30	月曜 10:00～12:00	土曜 14:00～15:30
部屋	第2集会室	第1・2和室	美術室	第1集会室
日時	1/26 2/2 2/9	2/3 2/10 2/17	1/30 2/6 2/13	1/21 1/28 2/4
初回持参品(筆記用具以外)	なし	浴衣またはお着物一式(腰ひも・帯)、足袋(甚平でも可)	木工用ボンド(速乾性でないもの)、持ち帰り袋	運動ができる服装



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 🍴	23 美術・音楽・演芸 🎨	37 文芸・語学 📖	51 軽運動・健康 🏃
講座名	6 料理・生活 人生観を変える(困難を克服できる人間力)	23 美術・音楽・演芸 誰でも簡単! 楽しく作るグラスサンドアート	37 文芸・語学 「内観入門」～内観を体験してみよう～	51 軽運動・健康 肩こり腰痛にもきく整体「操体法」で健康に
内容	自身の経験、キーワードを通して価値観の違いを理解し、気づきの感性を磨き、あらゆる側面から物事を考え実行できる人を目指す。	20種類以上のカラーサンド(砂)をグラスに入れて模様を作ります。誰でも簡単に出来る、オリジナル作品が出来上がります。	「内観」で自分を見つめてみませんか? 方法はコツさえつかめれば簡単です。静かでおちついた時間を過ごすことができます。	腰痛・肩こりを自分でおす整体法です。痛い動きは行いません。一人一人の症状にあわせ動かしやすい体をつくりましょう。
講師	福田 真悟	河澄 智子	佐藤 章世	樋田 惇
定員	30名	10名	10名	12名
受講料(回数)	1,500円(全3回)	1,500円(全3回)	1,500円(全3回)	2,000円(全4回)
教材費	300円	2,700円	500円	100円
曜日・時間	土曜 14:00～16:00	土曜 14:00～16:00	水曜 18:00～20:00	金曜 18:00～19:30
部屋	視聴覚室	視聴覚室	第1・2和室	第1・2和室
日時	1/14 1/21 1/28	2/18 2/25 3/4	1/11 1/18 1/25	1/13 1/20 1/27 2/3
初回持参品(筆記用具以外)	なし	お持ち帰り用の袋	なし	タオル、バスタオル、飲み物



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	24	38	52
料理・生活	アロマの香りで心と身体をリフレッシュ♡	伝統ある〈真多呂人形〉を一緒にどうぞ!	ドイツリートに学ぶドイツ語と文化	かんたん・すっきりヨガ。心も体も健康に
内容	暮らしに役立つアロマ活用法として、ルームスプレーや持ち歩き用アロマ、心地よいハンドリートメント方法などを紹介します。	誕生祝、結婚祝、お雛様などに、手作りの真多呂きめ込み人形をプレゼントされては、いかがですか！作る喜びも体験できます。	初心者が歌える「キンダーリート」(童謡)や『野バラ』『ローレイ』『菩提樹』を響きの美しさも楽しみつつ学習します。	簡単なヨガのポーズを通して体をすっきりさせ、不調を解消します。ゆっくりした呼吸をすることで気持ちをリラックスします。
講師	前 道代	板津 真祥鳳	高橋 繁子	けいこ
定員	10名	15名	20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)	2,500円(全5回)
教材費	3,000円	3,000円	1,000円	なし
曜日・時間	火曜 14:00～15:30	土曜 10:00～11:30	火・水曜 10:00～11:30	月曜 10:00～11:30
部屋	美術室	美術室	視聴覚室	第1・2和室
日時	2/21 2/28 3/7	2/4 2/18 2/25 3/4 3/11	2/1 2/15 2/22 3/1 3/14	2/6 2/13 2/20 3/6 3/13
初回持参品(筆記用具以外)	3回目→フェイスタオル(2枚)	エプロン、ウェットティッシュ、ふた付プラカップ2個、キリか目打ち、先の切れるハサミ、ある方は彫刻刀やカッターナイフ	あれば独和辞典、マスク(着用)	タオル、水分補給用ドリンク、バスタオル、動きやすい服装



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	25	39	53
料理・生活	お手持ちの毛糸・布を使ってかんたん手作り	はじめての一眼レフ「お笑い」写真教室	“シャンソン”を歌って、仏語の勉強	ゆっくりゆったり太極拳の世界
内容	お手持ちのない方はこちらで準備しますので、安心してください。毛糸・布を使ってカバン・着る物など日常生活に必要なものに変化。	撮ってはみたけれどイマイチだと思っ方、習いたいが大手の教室は敷居が高いという方、これからカメラを始めたい方、是非どうぞ!	仏語原文の“シャンソン”を文法的に説明し、後CDを聞いて“シャンソン”歌手の歌唱を学びます。	健康増進に効果の高い太極拳ですがとっつきにくい運動でもあります。そんな太極拳の世界を初心者でもわかりやすく紹介します。
講師	貝沼 信子	阪野 直彦	藤本 勝也	久納 健嗣
定員	10名	15名	12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)
教材費	なし	なし	なし	なし
曜日・時間	火曜 14:00～16:00	木曜 14:00～16:00	月曜 14:00～15:30	木曜 18:00～19:30
部屋	第3集会室	視聴覚室	第3集会室	視聴覚室
日時	1/17 1/24 1/31 2/7 2/21	1/26 2/2 2/9	1/16 1/30 2/6 2/13 2/20	1/12 1/19 1/26 2/2 2/9
初回持参品(筆記用具以外)	ノート、トレーシングペーパー、新聞紙、かぎ針6号、裁縫道具、ものさし、ハサミ(紙切り用)、棒針10号、チャコ	カメラをお持ちの方は持参、カメラの取扱説明書	なし	運動のできる服装

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)

※ 地下鉄「神宮西」は、令和5年1月4日より「熱田神宮西」となります。

講座名	9 料理・生活 お化粧品が楽しい！ プロが教える メイク講座	40 文芸・語学 茶の湯の「道具」の 楽しい歴史	41 文芸・語学 沖縄口（言葉）と 古琉球史	54 軽運動・健康 お灸をつくる!? ～役立つツボ健康法～
内容	お化粧品が上手に出来ない、道具の使い方がわからない方大集合！お手持ちの化粧品を使っていつもと違うメイクを覚えてみませんか。	本講座は茶の湯の入門・初心者を対象にした基本的でやさしい内容です。茶の湯の茶碗や茶杓等の歴史を楽しく学びましょう！	美らさん（チュラサン）は、本来は清らさんである。言葉の紹介や琉球王国の形成について、新しい視点で検証する。	お灸は身近にあるヨモギから作られます。実際に一から灸づくりを体験し、身体に効果のあるツボを学んでいきます。
講師	矢野 絵美	宮田 宗裕	比嘉 隆	杉本 佳史
定員	12名	14名	20名	24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)
教材費	100円	100円	300円	1,500円
曜日・時間	水曜 14:00～16:00	木曜 14:00～15:30	金曜 14:00～15:30	土曜 14:00～15:30
部屋	第1集会室	第1集会室	第2集会室	美術室
日時	2/1 2/8 2/15	1/26 2/2 2/9	1/27 2/3 2/10 2/17 2/24	2/18 2/25 3/4
初回持参品(筆記用具以外)	お家で使っているお化粧品道具、フェイスタオル、卓上鏡もしくは手鏡	なし	なし	マスク、汗拭きタオル

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	10 料理・生活 終活で安心、 エンジョイライフ	11 料理・生活 非常食・キャンプ飯・ 普段食の料理を 学ぼう	26 美術・音楽・演芸 書法を学ぶことは、 繰返す事まねること の二つ	55 軽運動・健康 中医学気功
内容	自分のエンディングは自分で準備する時代になりました。悩みの不安を減らして、これからの人生をエンジョイしましょう。	災害時、普段の食事などに役立つシェラカップ、ポリ袋、フライパンなどを使って毎回焦点を絞り調理し、毎回最後は試食をします。	用筆法は基本点画に習熟することが肝要で、これは終生、習い深めるべきものである。	中医学を基にした季節の養生法を学び、ゆるやかな動きで体の気の流れを良くし、心身共に元気にしていきましょう。
講師	柴田 みどり	亀田 洋子	岩津 博	北村 洋子
定員	30名	20名	10名	12名
受講料(回数)	1,500円(全3回)	1,500円(全3回)	1,500円(全3回)	2,000円(全4回)
教材費	1,100円	3,000円	なし	なし
曜日・時間	木曜 10:00～11:30	火曜 10:00～12:00	水曜 14:00～15:30	金曜 10:00～11:30
部屋	視聴覚室	料理室	第4集会室	第1・2和室
日時	1/12 1/19 1/26	1/10 1/17 1/24	1/18 1/25 2/1	1/13 1/20 1/27 2/3
初回持参品(筆記用具以外)	なし	エプロン、三角巾、ふきん、ハンドタオル、マスク着用	筆ペン(極細)	動きやすい服装、飲み物、滑りにくい靴下

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	12	27	42	56
料理・生活	生き辛さ& コーチング	美術・音楽・演芸	文芸・語学	軽運動・健康
内容	生き辛いと悩んでいる方、コーチングのスキルを知る事で、自分を整える事ができ、軽やかな生き方を手に入れることができますよ！	「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ことで脳トレにもなります。一緒に始めましょう。	①シンハラ語の歴史とこれから ②シンハラ語で自分の名前を書く ③旅行にすぐ役立つ会話	ヨガのポーズや呼吸法を遊びながら練習します。難しいポーズなし、ヨガ未経験の保護者の方も大歓迎。親子で一緒に身体を探検！[お子様3歳以上]
講師	S a t o m i	瑠莉那	新海 啓一	安井 一真
定員	12名	10名	20名	15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	200円	500円	なし
曜日	金曜	木曜	水曜	金曜
時間	14:00～16:00	14:00～15:30	10:00～12:00	14:00～15:30
部屋	美術室	第2集会室	第1集会室	第2集会室
日時	1/20 1/27 2/3 2/10 2/17	1/12 1/19 1/26 2/2 2/9	1/11 1/18 1/25 2/1 2/8	1/13 1/20 1/27 2/3 2/10
初回持参品(筆記用具以外)	なし	竖琴(小型)を持っている方は持参、お持ちでない方はレンタルします。(レンタル料・全5回2,800円)	ノート	ヨガマット、運動しやすい服装、タオル、飲み物

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	28	43	57
美術・音楽・演芸	やさしい水墨画を楽学	文芸・語学	軽運動・健康
内容	初めての方も本場中国の水墨画の基礎を学び、実用性のある技法を身につけ、一回の講座につき一枚の作品が完成、手ぶらで習えます。	現役の中・高校生が使う英語教科書に世界遺産に関する教材が数多く出てきます。映像を見ながら各国の世界遺産を訪ねましょう。	腸活を始めて7年の講師が、自身の体の変化や実感をもとに、生活に取り入れやすい腸活の方法をお伝えします。
講師	蔡 文	河辺 文雄	藤田 仁美
定員	20名	40名	10名
受講料(回数)	1,500円(全3回)	2,500円(全5回)	1,500円(全3回)
教材費	3,000円	500円	400円
曜日	金曜	金曜	月曜
時間	10:00～12:00	14:00～15:30	10:00～11:30
部屋	美術室	視聴覚室	第1集会室
日時	2/10 2/17 2/24	1/13 1/20 1/27 2/3 2/10	1/30 2/6 2/13
初回持参品(筆記用具以外)	雑巾	なし	2回目は動きやすい服装



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：26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	13 料理・生活 	29 美術・音楽・演芸 	44 文芸・語学 	58 軽運動・健康
講座名	創作染花で コサージュ、 リースを制作	色を楽しむ 折り紙教室	源氏物語を訳して 読もう	舞踊体操で 健康づくり
内容	白布を染め、コテをあてて花の形にします。コサージュと、最終日にリース（花環）にします。	折り紙のカラーコーディネートの一と時を味わってみましょう。指先を使うことで脳トレにもなり創造の夢の輪を広げましょう。	源氏物語を自分の力で訳して読もうという講座です。みんなを始めましょう。	古典舞踊、端唄小唄舞踊、新舞踊、子供舞踊、歌謡舞踊、踊り体操を音楽に合わせて楽しみながら心身共に健康づくりをしましょう。
講師	高木 洋子	植田 千春	安間 宏見	藤紀 翠
定員	20名	11名	20名	15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)
教材費	2,500円	なし	2,000円	なし
曜日・時間	火曜 10:00~12:00	月曜 10:00~11:30	金曜 10:00~12:00	水曜 14:00~15:30
部屋	美術室	第1集会室	第6集会室	第三和室
日時	1/10 1/17 1/24 1/31 2/7	2/6 2/13 2/20	1/13 1/20 1/27 2/3 2/10	1/18 1/25 2/1 2/8 2/15
初回持参品 (筆記用具以外)	鉛筆、新聞紙(1日分)、布用ハサミ、ピンセット、木工用ボンド、お手拭き	折り紙・ハサミ	ノート、古語辞典、源氏物語現代語訳(訳者不問)桐壺の分	ハンカチ、飲み物



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	14 料理・生活 	30 美術・音楽・演芸 	45 文芸・語学 	59 軽運動・健康
講座名	おうちで 簡単発酵食品 (お漬物・ピクルス)	やさしいマジックを 覚えよう	英語って本当に 苦手?	元気になる☆ かんたん 椅子ストレッチ♪
内容	旬の野菜を使って、やさしい発酵食品、サラダのようなお漬物、ピクルスを作りましょう。	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。	日本人はシャイで人と接することが少し苦手なところがあります。英語を通じポジティブにそして明るい気持ちになれるといいです。	椅子を使って安定した状態で、ヨガの動きを無理なく行います。身体の循環を向上させ、全身の筋肉にも優しくアプローチします。
講師	水谷 佳子	鳥居 克次	R a l a	若林 めぐみ
定員	15名	20名	10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)	1,500円(全3回)
教材費	3,000円	1,000円	200円	なし
曜日・時間	火曜 10:00~12:00	月曜 18:00~20:00	金曜 14:00~15:30	金曜 14:00~15:30
部屋	料理室	第2集会室	第3集会室	第2集会室
日時	1/17 1/24 1/31 2/7 2/21	1/30 2/6 2/13 2/20 3/6	2/10 2/17 2/24 3/3	1/13 1/20 1/27
初回持参品 (筆記用具以外)	エプロン、タオル、持ち帰り用の袋	なし	ボールペン	フェイスタオル1枚、飲み物、あればヨガマット

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	15 料理・生活 傾聴ボランティアを してみませんか	31 美術・音楽・演芸 フランスパリの 珠玉の個性的な 美術館たち	46 文芸・語学 スタートアップ！ 大人のやり直し英語	60 軽運動・健康 リフレッシュ フラダンス
内容	私が聞きたい事を、口で聞くのではなく、相手が話したい事を、耳と心で真剣に聴く。	パリの美術館は、ルーブルやオルセーだけではありません。当時の内装の、個人の邸宅美術館など小さくてもキラリと光る美術館達。	もう一度英語を学び直そうと思立った方へ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。自主学習グループあり。	ストレッチにヨガの要素を取り入れバランスよく筋力がつくように行い、曲に合わせて体を動かします。ダイエット効果もあり。
講師	三俣 広明	高木 美香	西尾 雅昭	田山地 祐美子
定員	20名	15名	20名	20名
受講料(回数)	1,500円(全3回)	2,500円(全5回)	2,000円(全4回)	2,500円(全5回)
教材費	なし	600円	300円	100円
曜日・時間	木曜 10:00～12:00	火曜 14:00～15:30	土曜 10:00～11:30	月曜 10:00～11:30
部屋	第3集会室	視聴覚室	第3集会室	第1・2和室
日時	2/2 2/9 2/16	1/24 1/31 2/7 2/21 2/28	1/14 1/21 1/28 2/4	1/30 2/6 2/13 2/20 3/6
初回持参品(筆記用具以外)	なし	なし	A4(またはB5)ノート	フェイスタオル、飲み物、あればフラパウスカート

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	16 料理・生活 イマ、ココからを 楽にする片付け講座	32 美術・音楽・演芸 楽しく学ぶ マンドリン演奏	61 軽運動・健康 体が引き締まる 美しい歩き方
内容	終活を見据えて、片付けを自分でやり遂げたい方を応援！整理収納のやり方を学びながら、家の片付けを進められます。	初めての人にも分かり易く習得できます。楽しみながら実際に基本から弾いてみます。	美しい歩き方の基本を身につける事で、見た目や印象・心も変わっていきます。すぐに実践でき、雑誌ハルメクで特集になった歩き方。
講師	浅見 真弓	鈴木 剛	深見 瑞恵
定員	12名	15名	12名
受講料(回数)	1,500円(全3回)	1,500円(全3回)	1,500円(全3回)
教材費	1,500円	1,000円	なし
曜日・時間	月曜 10:00～12:00	土曜 10:00～12:00	金曜 10:00～11:30
部屋	視聴覚室	視聴覚室	視聴覚室
日時	3/6 3/13 3/20	3/4 3/11 3/18	3/3 3/10 3/17
初回持参品(筆記用具以外)	なし	マンドリン(お持ちの方)、 メモ用紙 ※マンドリン5台まで貸出可	日本手ぬぐい、歩きやすいフラットなシューズ、 飲料水、汗拭きタオル、 動きやすい服装(脚のラインがわかりやすいもの)、 カメラ付携帯電話(あれば)

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7日（月）必着です。

〈インターネット〉

●①「名古屋市電子申請サービス」で検索します。

または、<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>とアドレスを直接入力します。

②「名古屋市電子申請サービス」トップページの検索欄に「なごやか市民教室」と入力して検索してください。

→ご希望の講座名をクリック

※11月8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。

◆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）を事務局窓口にご納入するか、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。

返信（裏面）	往信（裏面）	往信（表面）	返信（表面）
63 〈返信〉 郵便番号 あなたの氏名 あなたの住所	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	63 460-0015 〈往信〉 なごやか市民教室 事務局あて イーブルなごや内 中区大井町7-25	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！

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も中止します。