

公開講座のご案内 会場：視聴覚室 事前申込不要、入場無料で、どなたでも受講できます。
 定員：30人(当日先着順) ※開始1時間前から先着順で整理券を配布します。
 新型コロナウイルス感染症対策として、整理券には氏名・連絡先をご記入いただきます。
 ※実施時期の新型コロナウイルス感染症などの状況により、公開講座の定員を変更することがあります。詳しくは随時掲載などをご確認ください。

<p>11月20日(日) 10:00～12:00</p> <p>【観学特別講演会】</p> <p>不登校の子どもへの招き方</p> <p>～不登校の子どもを不登校に対する奇り遠い方～</p> <p>講師：心のアドバイザー 西村 則子</p>	<p>1月19日(木) 10:00～12:00</p> <p>〈むせセミナー〉</p> <p>頑張るわたしにエールを！</p> <p>～わたしのわくわくプラン実現に向けて～</p> <p>講師：英語クリエイター、フリーアナウンサー 丹野 てる美</p> <p>〔女性セミナー〕さあ、はじめよう!! 舞くわたしのわくわくプラン! ～いつもココロカラダにパワーを～の第1回を公開します。</p>
---	--

自主学習グループ開設講座 中生涯学習センターで活動しているグループが企画、運営する講座です。
 受講申込方法は主催講座と同じです(表紙面をご覧ください)。
 ※自主学習グループが運営する講座ですので、グループの方から受講者に連絡をすることがあります。

期日	9月14日(水) 必着	9月28日(水) 必着	
グループ名	美・健バランス中	美・健バランス中・PM	
講座名	始めた時から若返る 陳式太極拳(初級)	心の健康を創出し、幸福感をも得る ～人生サボート感覚生功～	
曜日・時間	木・14:00～15:30	月・13:30～15:00	
対象・定員	運動可能な方・26人	運動可能な方・15人	
費用	3,000円	3,000円	
初回の持ち物	タオル、飲料水、マスク、ヨガマット	筆記用具、タオル、飲料水、マスク、途中用タオル	
講座のあらし	陳式は健康・体力・気力・体のキレを創出	猫背対策から始め、筋肉強化や心の安寧まで！	
ブ ロ グ ラ ム	9/22	体のゆがみを整えるストレッチ ・基本動作練習 ・丹田呼吸を会得 ・姿勢と丹田呼吸を融合 ・気の出し方と治め方	10/3 体のゆがみが測定と丹田呼吸の会得
	9/29		10/10 自己整体と体幹づくりや柔軟な背骨づくり
	10/6	1回目から2回目に加え巻路1式から実施	10/17 陳式太極拳で足腰強化と体のキレを醸成
	10/13		10/24 脳若返りと持病対策
会 場	視聴覚室	第1・第2和室	

期日	9月28日(水) 必着	10月26日(水) 必着	
グループ名	演歌を楽しむ会	青春吟詩会	
講座名	演歌を楽しむ ～新曲を歌う～	詩吟初歩講座 ～詩吟を楽しむませんか～	
曜日・時間	水・9:30～11:30	金・10:00～12:00	
対象・定員	一般・5人	一般・5人	
費用	2,000円	1,500円*	
初回の持ち物	筆記用具	筆記用具、録音器具(持っている方)	
講座のあらし	演歌の新曲をみなさんと一緒に楽しみませんか	演習に親しみ吟詠する。大きな声を出して吟詠すること、は、腹式呼吸を行い、健康の源になります。	
ブ ロ グ ラ ム	10/12	1曲目の紹介と練習	11/18 演習の説明・朗読及び発声練習
	10/26	1曲目の練習と指導	11/25 ①「花朝下霧江」藤井 竹外 作
	11/9	2曲目の紹介と練習	12/2 ②「漫遊」佐久間 象山 作
	11/23	2曲目の練習と指導	12/9 ①、②のおさらい・まとめ
12/14	3曲目の紹介と練習		
会 場	第3集會室	第3集會室	

NESPA Day(自主開催日)のお知らせ

(公財)名古屋市中生涯学習センターでは、市民の皆様に一層の学習機会を提供するため、下記の自主開催をしております。

【開催日】9/26(月)、10/24(月)、11/28(月) 【開催時間】午前9時～午後5時

【利用料金】1区分1,000円 【ご予約】2か月前の利用調整からご予約可能

【対象となる部屋】集會室・和室・視聴覚室・美術室・料理室

※体育室および営利を目的等とする利用は従来どおりの料金・予約方法となります
 ※事業等を開催するため、お貸しできない部屋・時間帯もございます

NESPA事業のご案内 名古屋市内に在任・在勤・在学以外の方もお申込み可能です。
 受講申込方法は主催講座と同じです(表紙面をご覧ください)。
 NESPAとは(公財)名古屋市中生涯学習センターの略称です。

10/2(日) 14:00～16:00
親子で和楽器戸
 ～祭囃子(まつりばやし)を演奏しよう～

名古屋市中区には、340年の歴史がある福祿寿車(ふくろくじゅうしゃ)という山車(だし)があり、若宮祭や名古屋まつりの時に、山車の中で祭囃子を演奏しています。太鼓や小鼓にふれ、実際に演奏することで、地元の伝統文化を学びましょう。

対象・定員：一般・各15人
 ※きょうだいで参加できます。保護者は1人でお申し込みします。
 受講料：1組600円 ※きょうだい1人あたり150円追加
 講師：若宮八幡社福祿寿車山車保存会のみなさん
 持ち物：汗拭きタオル、飲料水
 申込締切：9/21(水)



12/10(土)、17(土) 14:00～16:00
宝鑑治水(木曾三川治水)を読む
 ～杉本菴子作品で学ぶ～

対象・定員：一般・20人 受講料：500円(資料代)
 講師：中生涯学習センター職員
 持ち物：杉本菴子『龍の岸』上・下(講談社文庫)
 申込締切：11/23(水)

①11/26(土) ②12/3(土)
 10:00～12:50
 ※申込と参加は、①②のどちらか一方となります。

親子料理教室
 ～親子で味わおう なごやの学校給食～

昭和47年に誕生した長寿献立の「おぼろみそめん」と「もやしのフレクあえ」を親子で一緒に作ります。デザートに「キャロットみかぜゼリー」もついていますよ。

対象・定員：小学生とその保護者(2人1組)・各6組
 受講料：1組500円 教材費：1組700円
 講師：市内小学校栄養教諭2人
 持ち物：各自 エプロン、三角巾、マスク、筆記用具
 各組 ふきん2枚
 申込開始：8/31(水) ★この事業のみ
 他の講座、事業は全て講座案内配架日から申込みできます。
 申込締切：9/30(金)

第38回 なか・ぶんかまつり

11/12(土) 10:00～16:00
 11/13(日) 10:00～15:00
 詳しくは広報なごやセンターから発行するチラシをご覧ください

令和4年度 中生涯学習センター 後期講座のご案内

◆新型コロナウイルス感染症対策として、講座・事業の定員を減らして開催します。
 ◆公開講座は、当日、講座開始1時間前から先着順で整理券を配布します。整理券をお持ちでない方は入場できませんのでご了承ください。
 ◆受講にあたっては、感染症対策としてマスクの着用、検温、手洗いを行ってください。発熱のある方、体調不良の方は受講できませんのでご了承ください。

主催講座一覧 (詳細は中面をご覧ください)

申込締切日	曜日	時間	講座名
10月5日(水) 必着	月	午前	いろいろ美習 ～私に合った生涯学習って?～
10月26日(水) 必着	火	午後	【至学館大学共催】愛知の祭
10月5日(水) 必着	水	午前	〈なごや学〉名古屋城本丸御殿 ～本丸御殿マイスターになり～
1月4日(水) 必着	火	午後	手話を使ってLet'sコミュニケーション!
	水	午前	〈なごや学〉スポーツの歴史から、なごやの魅力を再発見!
	木	午前	〔女性セミナー〕【託児付】さあ、はじめよう!! 輝くわたしのわくわくプラン! ～いつもココロとカラダにパワーを～
	土	午前	〔観学関連講座〕1歳児親子でスマイル! 英語リトミック!

ご注意ください
 ・当講座を欠けた方は、お伝えした期日までに、当センター窓口で事前の受講手続をさせていただきます。
 ・一度決められた受講料・教材費は、原則払い戻しできません。
 ・受講の権利、他の方と譲渡することはできません。受講できるのは、当センターに限りです。
 ・傷害保険等は設定しておりません。必要なのは、各自でご加入ください。

NESPA 名古屋市中生涯学習センター
 〒460-0016 名古屋市中区橋一丁目7番11号
 TEL(052)321-5511・FAX(052)321-5512
 指定管理者：(公財)名古屋市中生涯学習センター協会(NESPA)

<開館時間>
 平日・土 午前9時～午後9時
 日・祝日 午前9時～午後5時

<休館日>
 第2・4曜日・第4月曜日
 ただし7月～11月の第4月曜日は自主開催
 年末年始(12/29～1/3)

<交通案内>
 ■地下鉄
 鶴舞線・名城線(上前津)駅下車、6番出口から南へ250m、下前津交差点を西へ50m



おねがい 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。(駐車台数19台)

締切日	10月5日(水) 必着	10月26日(水) 必着	10月5日(水) 必着	
曜日	月	火	水	
講座名	いろいろ楽習 ～私に合った生涯学習って?～	[至学館大学共催] 愛知の祭	(なごや学マスタークラス) 名古屋城本丸御殿 ～本丸御殿マスタースタッフ～	
回数・時間	午前・5回(10:00～12:00)	午後・3回(13:30～15:00)	午前・6回(10:00～12:00)	
対象・定員	一般・14人	一般・25人	マスタースタッフとして活動したい人・20人	
受講料	1,500円	無料	無料	
教材費等	500円	—	現地学習の交通費等実費は自己負担	
講座のあらまし	「生涯学習」と聞くと少し難しく感じるかもしれませんが、あなたの毎日を少し華やかにすることができます。様々な分野の学習を体験し、あなたに合った「生涯学習」を探しませんか?本講座は、「NPO法人生涯学習ネットワーク中部」との協働で行います。	愛知県に集積する多くの祭、からくりを題材に、祭を保存伝承してきたコミュニティのあり方・夏の名古屋の風物詩であるまつり・そしてトヨタを中心にものづくり立県である愛知とからくりの関係について考えます。	中区で活動する「名古屋城本丸御殿マスタースタッフ」は、名古屋城の学びを深めるとともに、多くの人にその魅力を発信しています。あなたも、本丸御殿マスタースタッフとして、一緒に活動してみませんか。本講座は、「名古屋城本丸御殿マスタースタッフ」と協働で企画・運営する講座です。	
学習プログラム	① 10/31 大人の折り紙教室 ～バラのつぼみを折りましょう～ 大人の折り紙教室講師 加藤 隆幸	① 11/15 祭とまちづくり コミュニケーション研究員 石田 芳弘	① 10/26 名古屋城本丸御殿の歴史と見どころ 名古屋城本丸御殿マスタースタッフの会	
	② 11/7 オイルパステル画 ～クレパスで絵を描きましょう～ 日本画家 横倉 義人	② 11/22 にっぽんど真ん中祭り コミュニケーション研究員 桑田 正太	② 11/2 本丸御殿の今と昔 ～復元整備と特別史跡～ 元名古屋城学芸員 木村 有作	② 11/7 【現地学習】 見どころいっぱい、再発見・名古屋城 ～マスタースタッフの入り～ 名古屋城本丸御殿マスタースタッフの会
	③ 11/21 気功法 ～気功体操、呼吸法、 中医学による養生法の講義と 気功法の実技～ 日本中医学気功研究会講師 北村 洋子	③ 11/29 からくりからロボットまで 名古屋大学 名譽教授 末松 良一	③ 11/9 【現地学習】 見どころいっぱい、再発見・名古屋城 ～マスタースタッフの入り～ 名古屋城本丸御殿マスタースタッフの会	③ 11/9 【現地学習】 見どころいっぱい、再発見・名古屋城 ～マスタースタッフの入り～ 名古屋城本丸御殿マスタースタッフの会
	④ 12/5 365日キレイが続く 家のお片付け方法を学ぶ ハウスkeeping協会 ドリームポート講師 落合 ひとみ	④ 11/16 「観学」なごや学「現代的課題」の講座をインターネットで「いつでも」「どこでも」受講できます。	④ 11/16 名古屋城本丸御殿障壁画 ～復元障壁画の現状と素晴らしさ～ 元元障壁画修復員 加藤 純子	④ 11/21 【現地学習】 スケートにまつわる名古屋の歴史 ～名古屋スポーツセンター～ 名古屋スポーツセンター職員 安藤 ゆりえ
	⑤ 12/12 これから始める生涯学習 ～私に合った生涯学習って?～ NPO法人生涯学習ネットワーク中部会員	⑤ 11/30 【現地学習】 本丸御殿復元事業の奥深い魅力 ～マスタースタッフのススメ～ 復元模写班 名古屋城本丸御殿マスタースタッフの会	⑤ 11/30 【現地学習】 本丸御殿復元事業の奥深い魅力 ～マスタースタッフのススメ～ 復元模写班 名古屋城本丸御殿マスタースタッフの会	⑤ 11/15 【現地学習】 本丸御殿復元事業の奥深い魅力 ～マスタースタッフのススメ～ 復元模写班 名古屋城本丸御殿マスタースタッフの会

*手話通訳、要約筆記等による学習サポートを希望される方は、講座・事業開始の2週間前までにご連絡ください。

*都合により、日程、講師、内容等を変更することがあります。

◆秋休日…第2火曜日(第4月曜日)(ただし、7～11月の第4月曜日は自主開講)・年末年始(12月29日～1月3日)

令和5年1月4日(水) 必着			
火	水	木	土
手話を使って Let'sコミュニケーション!	(なごや学) スポーツの歴史から、 なごやの魅力再発見!	(女性セミナー)【託児付】 さあ、はじめよう!! 輝くわたしのわくわくプラン! ～いつもココロとカラダにパワーを～	(親子関連講座) 1歳児親子でスマイル! 英語リトミック!
午後・6回(14:00～16:00)	午前・5回(10:00～12:00)	午前・7回(10:00～12:00)	午前・5回(10:00～11:30)
一般・20人	一般・20人	女性・15人	1歳児*とその保護者・10組 (保護者は2人まで参加可能)
無料	1,500円	無料	保護者1人につき1,500円
—	現地学習の交通費等実費は自己負担	500円(託児費用は別途350円)	—
本講座は、聴覚障がい者との交流を通して、簡単な表現や歌、コーラスを楽しむといった、初歩的な手話を学びます。また、緊急時の表現についても学び、手話でコミュニケーションをとるよさを感じてみませんか。	名古屋では、年間数多くのスポーツイベントが開催されています。2026年には第20回アジア競技大会、第5回アジアパラ競技大会の開催が期待されており、一層スポーツへの関心の高まりが期待されます。本講座で、名古屋のスポーツの歴史を学んだり、施設の見学をしたりすることを通じて、名古屋の魅力再発見してみませんか?	日々の家事や育児などに追われ、自分のことを後回しにしていませんか?本講座では、ココロとカラダについて学びながら、これからのわたしらしい生き方を考えます。輝くわたしのわくわくプランと一緒に考えてみませんか?	本講座は、リトミックでの親子のふれあいを通じて、楽しみながら子との関わりを深めていきます。受講者同士で交流をしながら、楽しくリトミックに取り組んでみませんか。本講座は、保護者2人まで参加できます。 *講座開始時点(1月21日時点)で満1歳以上満2歳未満のお子さん
① 1/24 手話であいさつや 自己紹介をしてみましょう 手話通訳士 川本 明彦	① 1/25 相撲にまつわる名古屋の歴史 三河相撲博物館 名譽 山浦 義人	◆対象: 講座開始時点(令和5年1月19日)で、満2歳以上の未就学児 ◆定員: 6名 ◆費用: 250円 ◎1/12(木) 10:00から託児の説明会を行います。託児希望の方はご参加ください。 【公開講座】 ① 1/19 【公衆】 1 1/26 わたしの役割を見つめ直す ～ジェンダーの視点で～ 2 2/2 わたしを大切にするために ～女性特有の変化を考える～ 3 2/9 今のわたしは何色のイメージ ～色を通して自分の心と向き合う～ 4 2/16 【調理実習】 心のゆとりを生む時間 ～料理との向き合い方～ 5 2/16 生き生きエクササイズ ～バランスボールエクササイズで体調を整える～ 6 2/22 これからのわたしを パワーアップ 7 2/22 これからのわたしを パワーアップ 8 2/22	① 1/21 親子であいさつ、こんにちは! 英訳リトミック講師 畑 百合名
② 1/31 手話で数字や もの名前を表してみましょう 手話通訳士 川本 明彦	② 2/1 【現地学習】 スポーツにまつわる 名古屋の歴史① ～ドボルフィンズアリーナ～ ドボルフィンズアリーナ(愛知県体育館)職員	② 2/2 わたしを大切にするために ～女性特有の変化を考える～ 3 2/9 今のわたしは何色のイメージ ～色を通して自分の心と向き合う～ 4 2/16 【調理実習】 心のゆとりを生む時間 ～料理との向き合い方～ 5 2/16 生き生きエクササイズ ～バランスボールエクササイズで体調を整える～ 6 2/22 これからのわたしを パワーアップ 7 2/22 これからのわたしを パワーアップ 8 2/22	② 1/28 親子で英語の歌に合わせて、 体を動かそう! 英訳リトミック講師 畑 百合名
③ 2/7 手話で気持ちや 感情を表してみましょう 手話通訳士 川本 明彦	③ 2/8 【現地学習】 スポーツにまつわる 名古屋の歴史② ～日本ガイシ スポーツプラザ～ 日本ガイシ スポーツプラザ職員	③ 2/8 今のわたしは何色のイメージ ～色を通して自分の心と向き合う～ 4 2/16 【調理実習】 心のゆとりを生む時間 ～料理との向き合い方～ 5 2/16 生き生きエクササイズ ～バランスボールエクササイズで体調を整える～ 6 2/22 これからのわたしを パワーアップ 7 2/22 これからのわたしを パワーアップ 8 2/22	③ 2/4 親子でリトミックヨガをして、 動物にへんしへん! 英訳リトミック講師 畑 百合名
④ 2/21 手話で歌や コーラスをしてみましょう 手話通訳士 川本 明彦	④ 2/21 【現地学習】 スケートにまつわる名古屋の歴史 ～名古屋スポーツセンター～ 名古屋スポーツセンター職員 安藤 ゆりえ	④ 2/16 生き生きエクササイズ ～バランスボールエクササイズで体調を整える～ 6 2/22 これからのわたしを パワーアップ 7 2/22 これからのわたしを パワーアップ 8 2/22	④ 2/18 親子で道具を使って、 のびのびと遊ぼう! 畑 百合名
⑤ 2/28 手話で災害時や 緊急時の表現をしてみましょう 手話通訳士 川本 明彦	⑤ 2/15 名古屋のスポーツのこれから ～アジア・アジアパラ競技大会の開催及び その後を見据えた名古屋スポーツ戦略～ スポーツ戦略室 アジア・アジアパラ競技大会推進室	⑤ 2/16 生き生きエクササイズ ～バランスボールエクササイズで体調を整える～ 6 2/22 これからのわたしを パワーアップ 7 2/22 これからのわたしを パワーアップ 8 2/22	⑤ 2/25 親子で enjoy! これからもよろしくね! 英訳リトミック講師 畑 百合名
⑥ 3/7 手話で自由に 会話してみましょう 手話通訳士 川本 明彦	⑥ 3/7 名古屋のスポーツのこれから ～アジア・アジアパラ競技大会の開催及び その後を見据えた名古屋スポーツ戦略～ スポーツ戦略室 アジア・アジアパラ競技大会推進室	⑥ 2/22 これからのわたしを パワーアップ 7 2/22 これからのわたしを パワーアップ 8 2/22	⑥ 2/18 親子で道具を使って、 のびのびと遊ぼう! 畑 百合名

障がい者ふれあいヨガ教室
～ゆったり動いて、あったまり!～

10/23(日) 10:00～11:30
【講師】ヨガインストラクター 阪井 光子
【会場】視聴覚室 【費用】無料
【対象・人数】自閉症、情緒障がい、知的障がいのある方(概ね小学生以上)、付き添いの方・20人
【応募締切】10月12日(水)

クリスマスケーキ作りに挑戦!
～仲間と一緒に、楽しく、おいしく作ろう～

12/17(土) 10:00～12:30
【講師】料理研究家 杉山 妙子
【会場】料理室 【費用】受講料150円・教材費650円
【対象・人数】小学3年生～中学生・12人
【応募締切】11月30日(水)

事前申込不要・参加無料の事業

初心者向け パソコン相談会
10月～3月の毎月第3金曜日
13:30～15:30 (受付13:15～15:00)
【会場】フクロウの部屋
【対象】パソコン初心者の方(お一人1時間以内)
Windows10のアプリを中心に
*ご自身のパソコンをお持ちいただいてもかまいませんが、インターネットに接続することはできません。また、USBやCD、DVDなどの記録メディアのお持込はできません。

生涯学習相談 【会場】1階 ロビー
4月～12月の間の不定期
*月初めに当センターまでお問合せください。
生涯学習アドバイザーが、ボランティアグループの紹介や学びの情報提供をします。

◆◆会場 イーブルなごや◆◆
「親子関連講座 幼児教育講演会」
子育てのごと てい先生にきてみ!
3/18(土)10:30～12:00 (10:00開場予定) **無料!**
【講師】現役保育士 てい先生
【定員】160人(託児20人)
【申込】電子申請または往復はがきにて。2/20(月)締切必着
※①事業名 幼児教育講演会 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④連絡先(電話番号等) ⑤受講方法(会場 または オンライン) ⑥どちらかを明記 ⑦託児希望者はお子さんの名前(ふりがな)・生年月日
※返函(表面)には、返函先の住所、氏名をご記入ください。
送付先 〒461-0001 名古屋市東区泉1-1-4
【託 児】3月18日現在、生後6か月から就学前のお子さん。
(託児費50円)
*保護者向けのお話です。託児対象のお子さんは託児をご利用ください。