公開講座のご案内

どなたでも無料で参加できます。定員を超えた場合にはお断りすることがあります。ご了承ください。（申込不要）

見えない相手に対する偏見・差別の芽

～新しい人権侵害　インターネット～
日　時：10 月 15 日（月）
10：00～12：00
会場・定員：2 階　視聴覚室・66 名
講　師：ハートマッスル
トレーニングジム代表
桑原 規歌

自己肯定感を育むために

～子どものやる気を育てる
言葉がけの中で～
日　時：11 月 8 日（木）
10：00～12：00
会場・定員：2 階　視聴覚室・66 名
講　師：教育コーチング
心理カウンセラー
神谷 和宏

学校のこと知っていますか？ 学校の活動を一緒に

～親子で楽しむダンササイズ～
日　時：11 月 23 日（金・祝）
10：00～12：00
会場・定員：3 階　体育室・80 名
講　師：ダンササイズ
インストラクター
鈴木 真理子

確かめよう 非常持ち出しぶくろの中身 親子防災教室

日　時：12 月 8 日（土）
10：00～12：00
会場・定員：2 階　視聴覚室・66 名
講　師：名古屋ひがし防災ボランティアネットワーク代表
小野 月比古

年齢を重ねるごとに成長する

～サクセスフルエイジングで
人生いきいき～
日　時：1 月 29 日（火）
10：00～12：00
会場・定員：2 階　視聴覚室・66 名
講　師：同朋大学教授
伊東 眞理子

気をつけたい運動習慣

～日常生活で簡単にできる
運動を取り入れよう～
日　時：2 月 12 日（火）
10：00～12：00
会場・定員：2 階　視聴覚室・66 名
講　師：中京大学教授
湯浅 景元

自主講座（グループ主催）のご案内

日ごろから当センターを中心に活動を続けているグループが、企画から準備、運営全般を主催する講座です。修了後は、グループに入会して学習を継続することも可能です。講師は日常的にグループを支援していただいている専門家です。お気軽にご参加ください。

下記の受付日以降は、電話・窓口でお問い合わせください。

講座名	アガリ解消法・素敵な話し方・演芸	生きがい探し「演歌を楽しむ」	誰でもすぐ楽しめる「石埋め碁」	エンジョイコーラス
グループ名	日本の和芸会	演歌を楽しむ会	盤上戯クラブ「棋倶楽（ごくらく）」	コーロ・ロベルタ
ミニガイド	人前でアガル人、話しが苦手な人、演芸（バナナの叩き売り、ガマの油売り、朗読、紙芝居、落語）を指導します。	演歌の好きな皆さんと一緒に楽しく唄いませんか。新曲を 2 曲指導します。	「石埋め碁」からの囲碁入門をお手伝いします。どちらが沢山石を置けるでしょうか？	笑いは健康の源－安定した息で歌う歌声は気分を明るくします。生活の中に「歌う習慣」を取り入れてみませんか。
曜　日	土	火	金	月
時間帯	10：00～12：00	9：30～12：00	13：00～15：00	10：00～12：00
対象・定員	一般・20 名	一般・20 名	一般・10 名	女性・15 名
費　用	1,000 円	1,000 円	1,000 円	3,000 円
初回の持ち物	筆記用具	筆記用具	筆記用具	筆記用具
学習プログラム	10／6 アガリの原因と解消法 10／20 素敵な話し方 11／3 人前での演芸の選択 11／17 話し方と演芸の実技 12／1 同上 12／15 総括	10／9 練習曲の紹介（1 曲目） 10／23 上手な自宅の練習法 11／13 練習曲の紹介（2 曲目） 11／27 上達する歌唱法	10／12 石埋め碁とは？体験 11／2 石埋め碁　対局（1） 11／16 石埋め碁　対局（2） 11／30 石埋め碁　対局（3） 12／14 本碁も打てるかな？	11／5 笑うように歌ってみましょう「シング」 11／12 言葉のかけあいを楽しむ「アヴィニヨンの橋」 11／19 ユニゾンからハーモニーへ「はるかな友に」 12／3 心をスウィングさせよう「上を向いて歩こう」 12／10 みんなで歌うって素晴らしい!!
会　場	第 3 集会室	第 2 集会室	第 4 集会室	視聴覚室
受　付	10／6(土)　9：30～12：00	10／9(火)　9：30～12：00	9／28(金)　13：00～15：00	9／20(木)　10：00～11：00

ときめきの風は 東から　～行ってみよう、見てみよう、やってみよう～

生涯学習まつり2012

行ってみよう、見てみよう、やってみよう

10月27日（土）
午前 9 時 45 分～午後 4 時
（オープニング午前9時45分～午前10時3階体育室）

10月28日（日）
午前 10 時～午後 3 時

当センターを中心に活動をしている自主グループのみなさんが、作品展示・舞台発表などさまざまな形で、日ごろの活動成果を発表します。

その他にも大人や子どもが体験できる楽しいイベントが盛りだくさん。どうぞ皆様お誘い合わせのうえ、お出かけください。

東生涯学習まつり 2012 実行委員会

両講演とも**予約不要・無料**

10 月 27 日（土）10：30～12：00

真のご当地グルメ　名古屋メシの底力

今、グルメが大ブームであり、「名古屋メシ」が全国的に話題となっています。昔ながらの名古屋メシから最新の名古屋メシまで、魅力を存分に伝えます。また、当センターの自主グループが開発したグルメ料理についての PR もあります。

会場・定員：3 階　体育室・100 名
講　師：フリーライター　**大竹 敏之**

10 月 28 日（日）10：00～11：30

バイオリンミニコンサート

バイオリンで癒しのひとときを

音楽には人の心を癒す力があります。バイオリンの演奏を聴き、日常を忘れ、音楽の世界に浸ってみませんか。

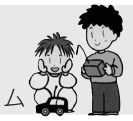
会場・定員：2 階　視聴覚室・66 名
講　師：バイオリニスト　**高　由美**

おもちゃ病院のご案内

「おもちゃが壊れて困っていませんか」

毎月第 3 日曜日（家庭の日）にボランティアグループ・名古屋おもちゃの病院「とんかち」のみなさんがおもちゃの修理を無料(原則)で行っています。一度相談してみてください。

開設時間：10：00～15：00　**会　場**：東生涯学習センター　2 階ボランティアルーム



パソコンで年賀状を作ろう

ワードを使ってイラスト入りの年賀状を作成します。

〔使用 OS：Windows7　使用ソフト：Word2010〕

日　時：Aコース 11／21（水）10：00～12：00
Bコース 11／21（水）13：30～15：30
Cコース 11／28（水）10：00～12：00
会　場：2 階 パソコンルーム
費　用：600 円（受講料 300 円、教材費 300 円）
対　象：ワードで日本語が入力できる方
定　員：各コース 10 名
講　師：東 IT ボランティア・HIT の会

申込方法

【往復はがきによる申込の場合】

①講座名②コース名（A～C の 1 つ）③住所・氏名・年齢・電話番号を記入して、お申込みください。

【インターネットによる申込の場合】

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/

申込注意事項

- 申込は一人 1 コースのみ、1 名 1 通（はがきか電子申請のいずれか）のみ有効です。
- 10 月 11 日（木）〈必着〉までにお申込みください。

抽　選：定員を超えた場合は、抽選を行い、抽選結果を返信はがき・メールで連絡します。

パソコン相談会

パソコンを始めたものの、使い方が分からないことで困っている方、お気軽にお越しください。

日　程：① 9月 5日(水)　② 9月26日(水)　③10月 3日(水)
④10月24日(水)　⑤11月 7日(水)　⑥11月28日(水)
⑦12月 5日(水)　⑧12月26日(水)　⑨ 1月23日(水)
⑩ 2月 6日(水)　⑪ 2月27日(水)　⑫ 3月 6日(水)
⑬ 3月27日(水)
時　間：13:30～15:30
会　場：2 階 パソコンルーム
定　員：各回 12 名（先着順）
お一人 30 分以内の対応を原則とし、当日上記時間帯内で対応できる範囲とします。
相談員：東 IT ボランティア・HIT の会
費　用：無料
申込方法：開催当日、パソコンルームにて 13：00 より先着順で受け付けます。

※時間帯によっては、お待たせする場合もあります。
※パソコンハード・パソコン OS・プリンターなどのメーカーや種類によっては、対応できないことがありますので、ご了承ください。

生涯学習Webナビなごや
Webナビなごや 検索
生涯学習センター・女性会館・推進センターの講座・事業、空室、ボランティア、グループ、会場等の情報を調べることができます。

eーねっと・なごや
eねっとなごや 検索
「親学」「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」受講することができます。

この印刷物は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。

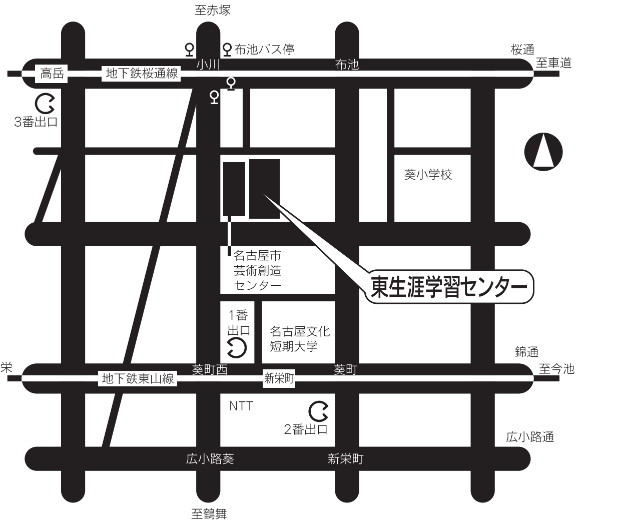
平成24年度
後　期

東生涯学習センター

講座のご案内

締切日	講座名
9月25日(火)必着	見つめてみましょう　わたしの心 ～ありませんか、心にひそむ偏見・差別の芽～
	世界の舞踊・ダンス ～世界の文化を心と体で体験しよう～
	もしもの大地震に備えて、今、知っておくこと、できること ～家庭で、地域で行う助け合い～
	＜親学関連講座＞ 子どもが思春期を迎える前にやっておきたいこと
	＜なごや学＞ 歴史と自然、文化の縮図　東区のまちなみを歩く ～新しい息吹と伝統の調和を感じながら～
	＜トライアルサタデー＞ 夢・まるごと体験 ～未来の自分をさがしてみよう～
11月21日(水)必着	しあわせな高齢期をむかえるために
	＜なごや学＞ 東区の花「ボタン」と木「モクレン」
	初心者パソコン講座

東生涯学習センター案内図



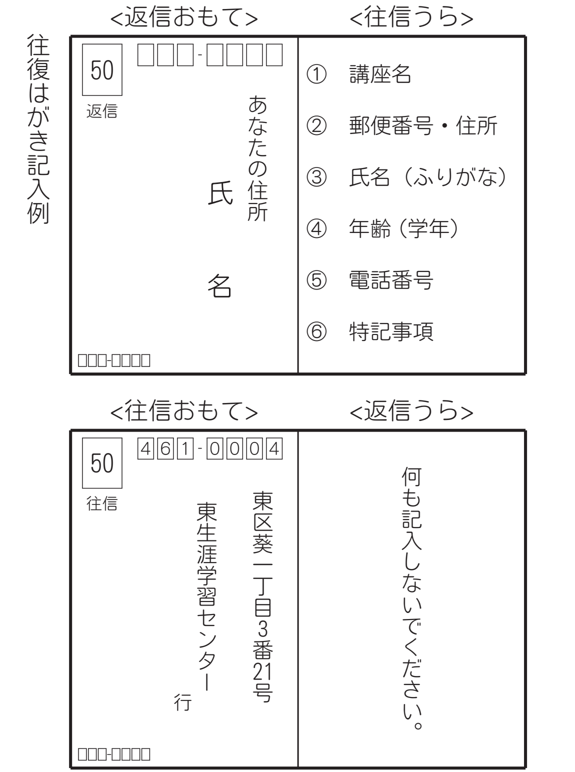
▶交通機関
●地下鉄東山線「新栄町」1 番出口北約300m
桜通線「高岳」3 番出口南東約600m
●市バス
鶴舞11　上飯田町―鶴舞公園前
栄15　新守山駅―――栄
栄12　安井町西―――栄
「布池」南約200m

●**受講資格**
市内に在住・在勤・在学の方で、各講座に定める対象者。
（「一般」とは 15 歳以上（中学生を除く）の方です）

●**申込方法**
【往復はがきによる申込の場合（右図「往復はがき記入例」参照）】
特記事項
※　市外居住者は勤務先・通学先の所在地（区名）をご記入ください。
【インターネットによる申込の場合】
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/
電子申請サービスURLQRコード
◎申込締切日は、各講座の「締切日」欄をご覧ください。定員を超えた場合、抽選を行い受講者を決定します。
◎抽選結果は、はがきかメールにてお知らせします。当選された方は、返信はがきまたは返信メールに記載された期日までに、当センターにて受講手続きをしてください。その際、①費用②当選はがきかメールの抽選結果をご持参ください。
◎定員に満たない講座は、抽選日の翌日以降、先着順に窓口にて追加受付します。電話での仮申込も可能ですので、お問い合わせください。

●**注意事項**
◎申込は、1 講座につき 1 名 1 通（はがきか電子申請のいずれか）のみ有効です。
◎お申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）
◎受講できるのは当選者ご本人に限ります。
◎受講者以外の方は同伴できません（介助者を除きます）。
◎傷害保険等の設定はしておりませんのでご注意ください。
◎申込にあたりお知らせいただいた個人情報は、本講座以外の目的には利用いたしません。

往復はがき記入例



＜返信おもて＞
50
返信
□□□-□□□□
あなたの住所
氏　名

＜往信うら＞
① 講座名
② 郵便番号・住所
③ 氏名（ふりがな）
④ 年齢（学年）
⑤ 電話番号
⑥ 特記事項

＜往信おもて＞
50
往信
461-0004
東区葵一丁目3番21号
東生涯学習センター
行

＜返信うら＞
何も記入しないでください。

名古屋市東生涯学習センター

〒461-0004 名古屋市東区葵一丁目3番21号 Tel 932-4881・Fax 932-4882
◆休館日…第 2 水曜日・第 4 月曜日・年末年始（12 月 29 日～1 月 3 日）

回覧

平成24年度 後期 講座プログラム

曜日	月（一部水）・午前	火・午前	水（一部土）・午前
申込締切	9月25日（火）までに申し込み		
講座名	見つめてみましょう　わたしの心 ～ありませんか、心にひそむ偏見・差別の芽～	世界の舞踊・ダンス ～世界の文化を心と体で体験しよう～	もしもの大地震に備えて、今、知っておくこと、できること ～家庭で、地域で行う助け合い～
ミニガイド	これまで、多くの人権問題について解決への取り組みがなされてきました。「人権は大切」とわかっていますが、いまだに解決されてはいません。この講座では、インターネット上での人権侵害、女性差別、同和問題等を取り上げ、人の心に生まれる偏見・差別の歴史やメカニズムを学習します。自分の心を見つめ、どのように行動すればよいかを考えましょう。	世界の国々には、その国特有の舞踊・ダンスがあります。そして、それらは長い歴史があり、その国の風習や文化とかかわりがあります。舞踊やダンスを通して、その国の風習や文化を知り、体験してみませんか。	東海・東南海地震が近いうちに起こるといわれています。大災害が発生したときには、いつどんなときに、助ける側、助けられる側になるかわかりません。地震について知り、命を守るための事前の備えや地域の人々と助け合いの関係づくりについて学習し、防災に強いまちづくりをめざします。
時間	午前（10：00～12：00）	午前（10：00～12：00）	午前（10：00～12：00）
期間（回数）	10／15～12／17（6回）	10／30～12／4（5回）	10／17～12／8（4回）
対象・定員	一般・30名	一般・30名	東区在住・在勤の方・30名
受講料	無料	1,500円	900円
教材費等	――	――	――
学習プログラム・講師（敬称略）	公開講座 ❶ 10／15 見えない相手に対する偏見・差別の芽 ～新しい人権侵害　インターネット～ ハートマッスルトレーニングジム代表 桑原規歌 ❷ 11／5 女性への偏見・差別の芽 ～その言葉に、偏見・差別の芽がひそんでいます～ 椙山女学園大学教授 吉田 あけみ ❸ 11／21（水） 社会心理学から見る偏見・差別の芽 ～偏見・差別意識はなぜ生まれるのか～ 愛知淑徳大学教授 斎藤和志 ❹ 12／3 同和問題の歴史 ～いわれのない偏見・差別～ 元至学館大学短期大学部教授 山本 徹 ❺ 12／10 今なお残る同和問題 ～偏見・差別解消の取り組みから～ 元至学館大学短期大学部教授 山本 徹 ❻ 12／17 すべての人が安心して暮らせる社会のために ～偏見・差別意識を生み出さないためにできること～ 名古屋市教育委員会人権教育室主査	❶ 10／30 フラメンコ ～スペインの民族芸能としての～ 依田由利子フラメンコスタジオ主宰 依田 由利子 ❷ 11／13 インド古典舞踊 ～神様に捧げる巫女の踊り～ インディアン　クラシカル　ダンス トゥループ主宰 小久保 シュヴァ ❸ 11／20 バリ舞踊 ～庶民的な高等芸術　ギャップが魅力～ スルヤムトゥ主宰 印貢（オシズミ） 陽子 ❹ 11／27 アルゼンチンタンゴ ～文化・芸術・リラクゼーション～ 名古屋アルゼンチンタンゴクラブ代表 カロリーナ　アルベリシ ❺ 12／4 K－POPダンス ～みんなで韓流アイドルになりきって～ studio REINA PARK 代表 朴 玲奈 全5回とも体を動かします。動きやすい服装とくつでご参加ください。	❶ 10／17 東海地震のシミュレーション ～名古屋市と東区の被災とその備え～ 名古屋ひがし防災ボランティアネットワーク代表 小野 月比古 ❷ 11／7 市民が主役の防災まちづくり ～個人・家庭・地域での防災を考える～ 災害ボランティアコーディネーターなごや代表 高崎賢一 ❸ 11／28 避難所生活、どうなるの？どうするの？ ～被災地から学ぶ避難所生活の知恵～ 災害ボランティアコーディネーターなごや代表 高崎賢一 公開講座 ❹ 12／8（土） 確かめよう　非常持ち出しぶくろの中身　親子防災教室 名古屋ひがし防災ボランティアネットワーク代表 小野 月比古
会場	第1回は視聴覚室、 第2～6回は第2集会室	視聴覚室	視聴覚室

曜日	木（一部金）・午前	金・午後	土・午前
申込締切	9月25日（火）までに申し込み		
講座名	＜親学関連講座＞ 子どもが思春期を迎える前にやっておきたいこと	＜なごや学＞ 歴史と自然、文化の縮図　東区のまちなみを歩く ～新しい息吹と伝統の調和を感じながら～	＜トライアルサタデー＞ 夢・まるごと体験 ～未来の自分をさがしてみよう～
ミニガイド	思春期は自己を確立していくとともに、心が不安定になる時期です。そのようなときこそ、親の接し方が重要になってきます。適切な接し方を学習し、いろいろな側面から子どもの健やかな成長を支えられるようにしませんか。	東区は歴史・文化の輝くまちとして、古い町並みとともに、新しい施設も開発され、古さと新しさ、また、自然が共存する区です。このような特色ある東区のまちを歩き、東区の魅力を体感しましょう。	あなたの夢は何でしょう。この講座では、様々な自然にかかわる仕事をされている人から、その仕事や活動を、体験を通じて学び、仕事への思いや働くことのすばらしさを感じられるようにします。新しい夢を発見したり、今ある夢をふくらませてみませんか。
時間	午前（10：00～12：00）	午後（13：30～15：30）	午前（10：00～12：00）
期間（回数）	10／18～11／29（5回）	10／19～11／30（4回）	10／20～2／16（5回）
対象・定員	小中学生の子をもつ親・30名	一般・20名	小学3年～中学生・20名
受講料	900円	1,200円	750円
教材費等	――	交通費・入館料等別途自費負担	300円 交通費別途自費負担
学習プログラム・講師（敬称略）	❶ 10／18 思春期とは ～親として大切な心構え～ 名古屋学芸大学教授 加藤純一 公開講座 ❷ 11／8 自己肯定感を育むために ～子どものやる気を育てる言葉がけの中で～ 教育コーチング　心理カウンセラー 神谷和宏 ❸ 11／15 息抜きのススメ ～癒しの力で気持ちをリフレッシュ～ ハートマッスルトレーニングジム代表 桑原規歌 ❹ 11／23（金・祝） 公開講座 学校のこと知っていますか？学校の活動を一緒に ～親子で楽しむダンササイズ～ ダンササイズインストラクター 鈴木 真理子 ❺ 11／29 信頼関係をつくるコミュニケーション ～養護教諭としてのかかわりの中から見えてきたこと～ ハートマッスルトレーニングジム代表 桑原規歌	❶ 10／19 【現地学習】 発展し、人の行き交うまちなみ ～オアシス21とNHK名古屋放送局を歩く～ 栄公園振興株式会社 NHK名古屋放送局 ❷ 11／2 【現地学習】 樹木と草花に囲まれた貴重な自然空間 ～長母寺と矢田川河川敷を歩く～ 矢田川野草ガイド 坂井田 保秋 ❸ 11／9 【現地学習】 歴史と伝統文化を感じるまちなみ ～東区文化のみちを歩く～ 東区文化のみちガイドボランティアの会 ❹ 11／30 【現地学習】 文化とスポーツ施設の集まる場所 ～カルポート東を歩く～ 名古屋市民ギャラリー矢田 名古屋市東文化小劇場 名古屋市東図書館 名古屋市東スポーツセンター	❶ 10／20 何が好き？何がしたい？ ～未来へつながる自分の思いを探る～ コーチングファシリテーター 原 絹代 ❷ 11／10 【現地学習】 旬の野菜を収穫しよう ～畑ではたらく喜びを感じながら～ 緑のじゅうたん 米本邦子 ❸ 12／15 【現地学習】 動物を通して人を幸せにしよう ～飼育員から学ぶ、したいことの見つけ方～ 名古屋コミュニケーションアート専門学校教務部長 江口仁詞 ❹ 1／26 【現地学習】 名古屋の里山「猪高緑地」を体験しよう！ ～森の保全活動をする人といっしょに～ 自然観察指導員 堀田 守 ❺ 2／16 将来こんなことをしてみたいな！ ～体験を通じての発見を力にする～ コーチングファシリテーター 原 絹代 全5回のうち4回以上出席されたお子さんには修了証をお渡しします。
会場	第1、2、3、5回は視聴覚室 第4回は体育室	現地学習	第1、5回は視聴覚室 第2～4回は現地学習

曜日	火・午前	金・午後	集中（月～金）・午前
申込締切	11月21日（水）までに申し込み		
講座名	しあわせな高齢期をむかえるために	＜なごや学＞ 東区の花「ボタン」と木「モクレン」	初心者パソコン講座
ミニガイド	長い人生を健康に、楽しく生きたいという思いはだれしももっています。体や心の健康について学習し、今後の人生をどのように過ごすのか、考えるきっかけとしませんか。	東区の花「ボタン」と木「モクレン」を題材として、いろいろな視点から学習します。東区のことをもっと知り、魅力を再発見しませんか 	パソコンが日常生活のいろいろな場面で使われ、暮らしが便利になりました。機能や活用法など、今後もますます発展していくのではないでしょうか。初めてパソコンを操作するという方を対象にした講座です。マウス、キーボードの使い方から電子メールの基本操作まで楽しく学びます。 〔使用OS：Windows7　使用ソフト：Word2010など〕
時間	午前（10：00～12：00）	午後（13：30～15：30）	午前（10：00～12：00）
期間（回数）	1／29～2／26（5回）	1／25～3／8（4回）	2／18～2／22（5回）
対象・定員	50歳以上の方・30名	一般・24名	マウス操作や日本語入力のできない方・10名
受講料	600円	1,200円	1,500円
教材費等	500円	800円 交通費・入館料等別途自費負担	1,200円
学習プログラム・講師（敬称略）	公開講座 ❶ 1／29 年齢を重ねるごとに成長する ～サクセスフルエイジングで人生いきいき～ 同朋大学教授 伊東 眞理子 ❷ 2／5 【現地学習】 気をつけたい食生活 ～高齢期に適した食とは～ 名古屋文化短期大学講師 中島和美 公開講座 ❸ 2／12 気をつけたい運動習慣 ～日常生活で簡単にできる運動を取り入れよう～ 中京大学教授 湯浅景元 ❹ 2／19 認知症への理解 ～予防とサポートのために～ 東区いきいき支援センター ❺ 2／26 高齢期の生きがいを見つける ～ともに活動できる仲間とともに～ 東区社会福祉協議会 第4回は認知症サポーター養成講座となります。この回については受講料及び教材費はかかりません。	❶ 1／25 【現地学習】 冬ボタンを愛でながら徳川園散策 東区文化のみちガイドボランティアの会 ❷ 2／15 【現地学習】 モクレンのつぼみふくらむ　建中寺見学 東区文化のみちガイドボランティアの会 ❸ 2／22 【現地学習】 芸術の中の「ボタン」 ～徳川美術館の所蔵品から見るすばらしさ～ 徳川美術館学芸員 ❹ 3／8 ボタンとモクレンを和菓子で表現 御菓子所芳光 島岡棔雄	❶ 2／18（月） ・パソコンを知ろう ・電源を入れよう ・マウス操作に慣れよう 東ITボランティア・HITの会 ❷ 2／19（火） ・キーボード操作に慣れよう ・日本語入力の練習をしよう 東ITボランティア・HITの会 ❸ 2／20（水） ・文書を作成しよう ・文書を印刷しよう ・文書を保存しよう 東ITボランティア・HITの会 ❹ 2／21（木） ・インターネットを使おう ・ホームページを見よう ・知りたい情報を検索しよう 東ITボランティア・HITの会 ❺ 2／22（金） ・電子メールを使ってみよう ・電子メールのやり取りをしてみよう 東ITボランティア・HITの会
会場	第1、3、4、5回は視聴覚室 第2回は名古屋文化短期大学	第1～3回は現地学習 第4回は料理室	パソコンルーム

●都合により、日程、講座の講師、内容等を変更する場合があります。

◈ 休館日…第2水曜日・第4月曜日・年末年始（12月29日～1月3日）

★1つのプログラムの中に曜日がまたがるものがあります。ご注意ください。