

平成27年度 中村生涯学習センター



前期講座のご案内



□ **受講資格** 市内在住または在勤・在学の方で、各講座ごとに定める対象者。
 □ **お知らせ** 定員に満たなかった講座は、随時センターの事務室で受け付けます。
 ※「往復はがき」または「インターネット」でお申し込みください。講座によって締切日が異なります。お確かめの上、お申し込みください。

申込締切日 4月22日(水) 必着		講座名	
曜日	時間帯		
月	午前	見つめたい わたしの心、大切にしたい 人・地域の絆	
火	午前	高齢期からのイキイキ人生	
水	午前	「しておけば」を「してよかった」に変える防災・減災	
木	午前	<なごや学マイスター講座> 中村区の魅力 発見！&発信！ ～まち歩きカードでタイムスリップ～	
金	午前	<親学関連講座> (託児付) 子どもをのびす・親がのびる 家庭教育	
土	午後	障がい者青年学級 ふれあいひろば	
申込締切日 7月22日(水) 必着			
木	午前	<なごや学> 中村区ご当地グルメを作るう	

申込方法等について

【申込方法】「往復はがき」か「インターネット」のいずれかでお申し込みください。

- **往復はがきによる申込方法**
- ・往復はがきで、1枚につき1講座ずつお申し込みください。
 - ・1講座につき、一人1通のみ有効です。
 - ・下記の内容をご記入の上、中村生涯学習センターへお送りください。

〈往信用表面〉	〈返信用裏面〉	〈返信用表面〉	〈往信用裏面〉
52 往復 中村生涯学習センター 行1三	何も記入しないでください。	52 返信 あなたの住所 あなたの氏名	①希望講座名 ②氏名・ふりがな ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤その他

- ⑤その他について
- ・「高齢期からのイキイキ人生」希望の方は、6月2日現在の年齢をご記入ください。
 - ・【トライアルサマー・キッズわくわくスクール】希望の小学生の方は、学年をご記入ください。
 - ・託児付講座で託児を希望する方は、お子さんの名前・ふりがな・生年月日をご記入ください。
 - ・市外にお住まいの方は、勤務先または通学先の所在地の区名をご記入ください。

インターネットによる申込方法

名古屋電子申請サービス をクリック

- 「主催者からさがす」→「生涯学習施設」
 →「中村生涯学習センター」の順にクリック
【締め切り】「往復はがき」「インターネット」どちらの申し込みも、各講座で指定された締切日<必着>です。
【抽選】応募者が定員を超えた場合には、締切日の翌日に抽選をします。
【抽選結果】抽選日以降に、往復はがきによるお申し込みの方は返信用はがきにてお知らせします。また、インターネットによるお申し込みの方は、メールにてお知らせします。



電子申請サービス URLコード

インターネットで学びませんか

生涯学習Webナビ
Webナビなごや

生涯学習センター・イーブルなごやの講座・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。

おねごと+なごや
おねごと+なごや

「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。

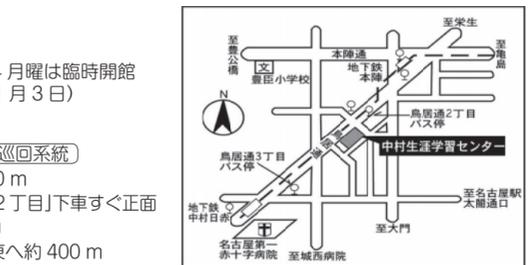
名古屋市生涯学習センター

〒453-0044 中村区鳥居通 3-1-3
 TEL(052)471-8121・FAX(052)471-8122
 指定管理者：(公財)名古屋市教育スポーツ協会 (NESPA)

<開館時間>
 午前9時～午後9時
 (日曜祝日・臨時開館日は午後5時まで)
 <交通機関>
 ●地下鉄東山線
 「本陣」駅下車4番出口より南西(中村日赤方面)へ約300m
 「中村日赤」駅下車2番出口より北東(本陣方面)へ約400m

<休館日>
 第2水曜日・第4月曜日
 ただし、7月～11月の第4月曜日は臨時開館
 年末年始(12月29日～1月3日)

●市バス
 「名駅25・名駅29・中村巡回系統」
 「本陣」下車南西へ約300m
 「中村巡回系統」鳥居通2丁目下車すぐ正面
 「名駅25・中村巡回系統」
 「鳥居通3丁目」下車北東へ約400m



おねがい 駐車場が狭いため、公共交通機関をご利用ください

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。

自主グループ開設講座

本センターで活動するグループが主催する講座です。講座終了後も学習を続けたい方は、グループに入会することができます。

講座名	エクセルを生活に生かそう	レク体操	フルーティヨガ	古来よりの知恵を現代の健康に活かす!
曜日	月曜日	水曜日	木曜日	木曜日
時間	午後 13:30～15:30	午前 10:00～11:30	午前 10:15～11:45	午後 15:15～16:15
主催グループ	中村パソコン支援ボランティア「ビット」	レク体操	フルーティヨガ	パイオ・フィクス太極拳中村
講座紹介	エクセルの基本を覚え楽しく遊びながら、エクセルを学び身に付けていきます。(OS: Windows7, Excel2010)	いつでも、どこでも、誰もが気軽に楽しめるレク体操です。曲に合わせて、リフレッシュ。一緒に楽しみませんか!	ゆったりとした動きと正しい呼吸で心身を癒しましょう。どなたでも、マイペースで、気軽にヨガを楽しめます。	中国の寺院で古来から行われている健康法が武術気功の太極拳です。武術の基礎は元より、柔軟で痛みのない美身を作ります。
日程と内容	5/11 エクセルの基本 5/18 エクセルの便利な機能を学ぼう 6/1 エクセルを使いこなそう 6/8 エクセルで遊ぼう 6/15 同上	5/27 レク体操 6/24 同上 7/22 同上 8/26 同上 9/30 同上	6/4 美容・健康ヨガ 6/11 同上 6/18 同上 6/25 同上 8/6 同上 8/20 同上 8/27 同上	5/7 ストレッチ・14式太極拳1式～2式 5/14 ストレッチ・14式太極拳3式～6式 5/21 ストレッチ・14式太極拳7式～10式 5/28 ストレッチ・14式太極拳11式～14式
対象・定員	文字入力ができる方・パソコン持込を含め15名	一般・20名	一般・5名	運動が可能な方及び太極拳愛好家・10名
会場	第3集会室	第3集会室	第1集会室	第3集会室
費用	2,500円(テキスト代含む)	各回・500円	各回・500円	無料
初回の持ち物	筆記用具 USBメモリ	水分補給用飲料水 運動のできる服装	運動のできる服装	室内シューズ・運動ができる服装 バスタオルまたはヨガマット
受付	4月20日(月)13:00よりロビー	4月22日(水)10:00より第3集会室	各回、10:15より第1集会室	5月7日(木)15:15より第3集会室

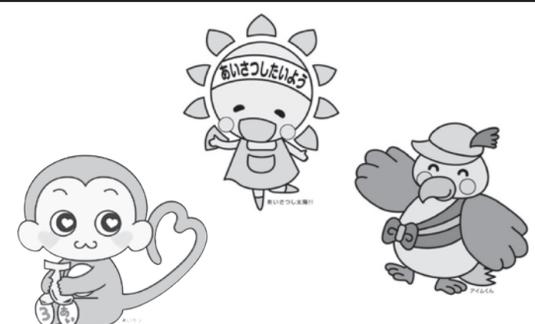
講座名	サンサンヨガ	手工芸同好会	木目込人形	連珠会
曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
時間	午後 13:30～15:00	午後 13:00～15:30	午前 10:00～12:00	午後 13:30～15:30
主催グループ	サンサンヨガ	手工芸同好会	上賀茂流真多呂人形	連珠会
講座紹介	美容と健康に効果のあるヨガをゆっくりマイペースで行います。気血の流れを良くし、心と体をリフレッシュしましょう。	毎月の作品は変わります。手作りの作品を、気楽な仲間と一緒に楽しみませんか!	270年余の伝統ある真多呂人形。ボディに布を木目込んで作ります。あなたも、一緒に人形作りを楽しみませんか。	連珠(五目並べ)のルールを知り、対局を楽しんでみませんか。勝つ筋を発見した時のうれしさは、やみつきになります。
日程と内容	6/4 健康・美容ヨガ 6/11 同上 6/18 同上 6/25 同上 8/6 同上 8/20 同上 8/27 同上	5/8 LEDあかりアート 6/12 同上 7/10 手付き、布バック 8/28 和紙工芸品 9/11 切り絵アート	6/6 人形作り(いずめこ・女) 6/20 同上 7/4 同上 7/18 同上 8/1 同上 9/5 同上 9/19 同上	5/10 連珠のルール 6/14 黒の勝ち方 7/12 白の勝ち方 8/9 高等な勝ち方 9/6 同上
対象・定員	一般・5名	一般・20名	一般・若干名	中学生以上・4～6名
会場	第1・2和室	第3集会室	第2集会室	第1和室
費用	各回・500円	1,500円(材料費含む)	3,000円(材料費含む)	100円
初回の持ち物	運動のできる服装	ハサミ・目打ち・ボンド 筆記用具	目打ち・ハサミ(小)	なし
受付	各回、13:00より第1・2和室	4月10日(金)13:00より第3集会室	6月6日(土)10:00より第2集会室	5月10日(日)13:30より第1和室

【トライアルサマー・キッズわくわくスクール】

伝統食の豆腐作りで、化学、してみませんか? ～温度や量を変えて、お好みの豆腐を作ろう～

伝統食である豆腐は、昔から工夫や苦労を重ねられて、今に至りました。豆乳の温度やにがり量を混ぜる量を変えながら固まり具合や味を調べ、自分好みの豆腐を作ります。化学好き・料理好きなお父さん、お母さん、お子さん、豆腐作りを体験してみませんか。また、夏休みの自由研究にいかがですか。

【日時】7月25日(土) 10:00～12:00
 【対象】小中学生とその親(子ども1名、大人1名)
 【定員】12組
 【講師】株式会社くすむら取締役 柘植一憲
 【受講料】450円(子ども150円、大人300円)
 【教材費】1組540円
 【申込み】往復はがき、またはインターネットでご応募ください。(方法は主催講座と同様)
 【締切】6月23日(火) 必着



初心者・初級者のためのパソコン相談会

パソコンの起動終了方法からワードやエクセルの操作方法に関する簡単な質問にお答えします。(ノートパソコンの持ち込み可)

【日時】(1部)13:30～14:20 (2部)14:30～15:20 (毎月第3水曜日)
 4/15、5/20、6/17、7/15、8/19、9/16
 【対象】パソコン初心者・初級者
 【定員】1部7名、2部7名
 【講師】中村パソコン支援ボランティア「ビット」会員
 【申込み】1部、2部とも当日13:15までに受付。ただし、13:15に定員を超えた場合は抽選。
 【費用】無料



【環境デーなごや2015】

「旬の食材」と「時短料理」でエネルギーをとことん節約旬の食材を選ぶことは、おいしいだけでなく、食材を作る過程においてエネルギーが少なくて済みます。また、調理時間を短縮することで、エネルギーが節約できます。実習を通して、省エネルギーへの意識を高め、環境にやさしくするための実践につなげてみませんか。

【日時】5月27日(水) 10:00～12:00
 【対象】一般・24名 【費用】無料
 【講師】野菜ソムリエ 服部 佳世子
 【申込み】往復はがき、またはインターネットでご応募ください。(方法は主催講座と同様)
 【締切】5月11日(月) 必着

【中村ほっとサロン】サマーコンサート

大切な子どもたちへ ～Bambiniからの本物の音のプレゼント～

名フィルの子育て世代が結成した「Bambini(バンビーニ)」がお届けする、サマーコンサート♪ お子さんが楽しめる曲を中心に演奏します。手遊びや読み聞かせコーナーもあります。お子さんと一緒に、お父さんやお母さん、おじいちゃんやおばあちゃん、ご家族・ご近所で、ぜひ、お越しください。

【日時】7月26日(日) 13:30～15:00(開場13:00)
 【対象】どなたでも 【定員】54名(当日先着順)
 【演奏者】Bambiniのみなさん 井上 圭(トランペット)
 香川慎二(トロンボーン) 野里奈央(ピアノ)
 【費用】無料

子育て・ほっと・ひろば

交流・仲間づくり・子育ての相談ができます。

【日時】10:00～12:00(毎月第3水曜日)
 4/15、5/20、6/17、7/15、8/19、9/16
 【対象】乳幼児とその保護者
 【定員】24組
 【相談員】子育て支援グループ「のびのびっ子」会員
 【申込み】当日申込み
 【費用】無料



おもちゃ図書館

乳幼児や小学生(保護者含む)がおもちゃで遊んだり、おもちゃを借りたりすることができます。(無料)

【日時】10:00～14:00(毎月第2土曜日、但し8月を除く)
 4/11、5/9、6/13、7/11、9/12



行政書士による無料相談会

各種許認可、遺言・相続、各種契約、不動産関係、戸籍関係などの手続きに関する相談ができます。

【日時】13:00～16:00(毎月第3火曜日)
 4/21、5/19、6/16、7/21、8/18、9/15
 【費用】無料
 【問合せ】愛知県行政書士会名古屋支部
 TEL・FAX:661-2072

生涯学習相談

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を提供します。

【実施日】4月～11月に月1回程度、不定期
 月の初めにセンターまでお問い合わせください。
 【費用】無料

曜日	月・午前	火・午前	水・午前	木・午前	金・午前	土・午後	木・午前	
申込締切	4月22日(水)までに往復はがき・インターネットで申し込み						7月22日(水)までに往復はがき・インターネットで申し込み	
講座名	見つめたい わたしの心、大切にしたい 人・地域の絆	高齢期からのイキイキ人生	「しておけば」を「してよかった」に変える 防災・減災	<なごや学マイスター講座> 中村区の魅力 発見! & 発信! ~まち歩きカードでタイムスリップ~	<親学関連講座> 子どもをのばす・親がのびる 家庭教育	障がい者青年学級 ふれあいひろば	<なごや学> 中村区ご当地グルメを作ろう	
ミニガイド	家庭や地域から「孤立する」とはどういうことでしょうか。孤立は時に無理解や偏見を生み、それがさまざまな人権侵害や事件につながってしまうこともあります。この講座では、孤立と人の心にある偏見をテーマに人権を考えます。人と人、人と地域がつながり、ともに生活できる社会「共生社会」について考えてみませんか。	超高齢社会となり、人生90年と言われるようになりました。生涯をイキイキと過ごすために、運動や食などの健康についての学習したり、自分にとっての生きがいをについて考えたりして、日ごろから実践できることを見つけてみませんか。	いつ起こるか分からない、今起こっても不思議ではない南海トラフ巨大地震。話題にはなっていますが、備えは大丈夫でしょうか。「後悔先に立たず」、地震が起こる前にどのような心構えをもち、準備をすればよいか学習します。「備えあれば憂いなし」です。	中村区は、産業・歴史・文化それぞれに特徴的な施設や名所があります。中村区役所が発行した「まち歩きカード」をもとに、それぞれの土地を歩き、中村区の昔のまちなみを思い起こして見ませんか。そして、受講後は、中村まち歩きマイスターとして活動してみませんか。 中村まち歩きマイスターと協働して企画・運営する講座です。	「子どもは親の鏡」と言われます。子どもの健やかな成長のために、学習するとともに、親の行動を振り返ります。子どもの成長とともに、親自身も成長するためのヒントにしてみませんか。そして、ぜひ、家庭教育を楽しみましょう。	レクリエーション、クラフト、現地学習などいろいろな活動と一緒に楽しみませんか。仲間との交流をすることができ、行動範囲も広がります。	中村区は豊臣秀吉と加藤清正の生誕地として、二人にまつわる寺社や碑などがあります。これまで、戦国時代の携帯食を現代風にアレンジした「なかむら兵糧丸」を開発しました。戦国時代を題材としたグルメを通して、歴史ある中村区の魅力を発信しませんか。	
時間	午前(10:00~12:00)	午前(10:00~12:00) (第1回目は10:00~11:30)	午前(10:00~12:00) (第2回目は午後 13:30~15:30)	午前(10:00~12:00)	午前(10:00~12:00)	午後(14:00~16:00) (第6回目は午前 10:00~12:00)	午前(10:00~12:00)	
期間(回数)	5/18~7/13 (6回)	6/2~6/30 (5回)	5/20~6/24 (5回)	5/14~6/18 (6回)	5/22~6/26 (6回)	6/13~2/6 (7回)	9/3~10/8 (5回)	
対象・定員	一般・30名	50歳以上の方・30名 (年齢は6月2日現在)	一般・24名	一般(マイスターとして活動できる方) 24名	子をもつ親・30名 (うち託児コース・10名)	知的障がいのある青年・15名	一般・20名	
受講料	無料	1,200円	無料	無料	1,500円	無料	無料	
教材費等	—	500円 交通費別途自費負担	200円 交通費別途自費負担	交通費別途自費負担	—	交通費別途自費負担	500円	
学習プログラム・講師(敬称略)	① 5/18	① 6/2	① 5/20	① 5/14	① 5/22	① 6/13	① 9/3	
	② 6/8	② 6/6	② 5/27	② 5/21	② 5/29	② 7/11	② 9/10	
	③ 6/15	③ 6/9	③ 6/3	③ 5/28	③ 6/5	③ 9/12	③ 9/9	
	④ 6/29	④ 6/16	④ 6/3	④ 6/4	④ 6/12	④ 10/3	④ 9/24	
	⑤ 7/6	⑤ 6/23	⑤ 6/17	⑤ 6/11	⑤ 6/19	⑤ 11/14	⑤ 10/17	
	⑥ 7/13	⑥ 6/30	⑥ 6/24	⑥ 6/18	⑥ 6/26	⑥ 12/12	⑥ 10/8	
会場	第1回は視聴覚室 第2~6回は第2集会室	第1・2・5回は視聴覚室・第3回は料理室 第4回は現地学習	第1・3・5回は視聴覚室・第2回は現地学習 第4回は料理室	第1・2・6回は視聴覚室 第3~5回は現地学習	視聴覚室	第1・7回は美術室・第2回は視聴覚室・第3回は体育室・第4・6回は料理室・第5回は現地学習	第1・4回は第2集会室 第2・3・5回は料理室	

※すべての講座において、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。必要な方は各自でお入りください。
※受講手続き後は、原則として講座の申し込み契約を解除できません。一度納められた受講料はお返しできません。

●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。
●学習プログラムで曜日や時間を変更しているところは、網かけで示していますので、ご注意ください。

●「一般」とは、15歳以上(中学生を除く)の方です。

公開講座のご案内

当日先着54名、会場は視聴覚室です。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)

名古屋とともに歩んできた堀川 ~暮らし・産業・文化への貢献~

【日 時】5月14日(木) 10:00~12:00 (開場9:30)
【講 師】堀川文化探索隊 伊藤 正博

※「(なごや学マイスター講座)中村区の魅力発見! & 発信! ~まち歩きカードでタイムスリップ~」の第1回目となります。

わかってほしい 知的障がい・発達障がい ~共生社会に向けた、「トラブル・シューター」の活動から~

【日 時】5月18日(月) 10:00~12:00 (開場9:30)
【講 師】弁護士法人名古屋南部法律事務所弁護士 高森 裕司

※「見つめたい わたしの心、大切にしたい 人・地域の絆」の第1回目となります。

都市内で大地震が起きたら・・・ ~災害時の対応と帰宅困難者問題~

【日 時】5月20日(水) 10:00~12:00 (開場9:30)
【講 師】名古屋大学減災連携研究センター准教授 廣井 悠

※「「しておけば」を「してよかった」に変える防災・減災」の第1回目となります。

その話し方、本当に伝わっていますか? ~心に響く伝え方~

【日 時】5月29日(金) 10:00~12:00 (開場9:30)
【講 師】ラジオパーソナリティ 青山 悦子

※「(親学関連講座)子どもをのばす・親がのびる 家庭教育」の第2回目となります。

目指せ、健康長寿 ~「養生訓」から学ぶ、百歳まで元気に生きるための知恵~

【日 時】6月2日(火) 10:00~11:30 (開場9:30)
【講 師】名古屋学芸大学健康・栄養研究所長 下方 浩史

※「高齢期からのイキイキ人生」の第1回目となります。



「なかむら兵糧丸」