

公開講座

入場無料

※会場 中生涯学習センター視聴覚室
 ※定員 55名(当日先着順)申し込み不要
 ※定員を超えた場合は、入場をお断りすることがあります。

5月18日(水) 13:30～15:30
ヒートアイランド現象で名古屋はどう変わったか?
 ～現状を知り、課題を見つけよう～
 講師: NPO法人ウエザーフロンティア東海副理事長 與語 基宏さん
 「(なごや環境大学共育講座) みんなの一步で名古屋の未来を変えていこう～学んで実践! ヒートアイランド対策～」の第1回を公開します。

6月29日(水) 10:00～12:00
セカンドライフを楽しむための「考え方」
 ～健康的に過ごすコツとは?～
 講師: 名古屋学芸大学健康・栄養研究所長 下方 浩史さん
 「健康的なセカンドライフをめざして～「毎日」につながる5つのコツ～」の第1回を公開します。

7月22日(金) 10:00～12:00
そのとき被災地では…
 ～現場の災害ボランティア活動～
 講師: レスキューストックヤード事務局次長 松永 謙矢さん
 「はじめてみませんか? 防災ボランティア～みんなの力で地域を守るために～」の第1回を公開します。

5月19日(木) 10:00～12:00
知っておきたい今と昔の子どもの心
 講師: 国語・作文教室「文聞分」主宰 高田 浩史さん
 「(親学関連講座) 素直な気持ちを伝えよう～親子のきずなを深めるかがわり方～」の第1回を公開します。

6月30日(木) 13:30～15:30
なごやの日本酒づくり、その歴史と魅力に迫る
 講師: 大倉技術事務所 日本酒コンサルタント 大倉 鎮夫さん
 「(なごや学) 再発見! なごやの日本酒づくり」の第1回を公開します。

イベント

入場無料

第1回 4月30日(土) 14:00～15:30
 第2回 5月7日(土) 14:00～15:30
地域の伝統を学ぼう!
 ～和楽器にふれてみよう～
 講師: 若宮八幡社 福祿寿車山車保存会のみなさん
 対象: 小中学生
 定員: 20名
 会場: 中生涯学習センター 第1・2和室
 締切: 4月20日(水)

6月19日(日) 10:30～12:00
環境デーなごや2016 環境学習講座
子ども向け人形劇
 「おねがいエコぞう!! ～ぼくうまれかわりたい!～」ほか
 出演: 人形劇団おたまじゃくしのみなさん
 対象: 幼児・小学生とその保護者
 定員: 55名(当日先着順)
 会場: 中生涯学習センター視聴覚室

8月24日(水) 13:30～15:30
【トライアルサマー】
レモンを使って
スポーツドリンクをつくろう!
 講師: ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社
 対象: 小中学生とその保護者
 定員: 12組
 会場: 中生涯学習センター料理室
 締切: 8月3日(水)

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、みなさんに広く学習機会を提供するために企画・運営する講座です。講座終了後は、グループに入会して活動を続けることもできます。多くの方のご参加をお待ちしております。
 この他にも、中生涯学習センターでは、様々なグループが活動しています。活動内容や時期などについては、お気軽に窓口までお尋ねください。

グループ名	名古屋本丸御殿マイスターの会	演芸を楽しむ会	演歌を楽しむ会	清香吟詩会
講座名	本丸御殿2期 公開へ期するもの ～特選の2016年6月11日の予備知識を満喫～	アガリ解消法 素敵な話し方	演歌の新曲を楽しむ ～仲間探し～	詩吟初心者講座 ～詩吟を楽しみませんか～
開催日	5/21～6/4	5/21～7/16	5/25～7/27	7/1～7/22
時間	13:30～15:30	13:00～15:00	9:30～11:30	10:00～12:00
対象・定員	一般・10名	一般・10名	一般・10名	一般・10名
費用	500円(現地学習の入場料は各自で負担)	2,000円	2,000円	1,500円
初回の持ち物	筆記用具	筆記用具	筆記用具	筆記用具 テープレコーダー(お持ちの方)
講座のあらまし	広く・深く・秘められた意図の鑑賞法、描写の年代と現今世情も対比。	人前でアガル人、話が苦手な人、人前で演芸と朗読を披露しながらアガリ解消と素敵な話し方を学びます。	演歌の新曲を2曲、みんなまで楽しく練習します。	漢詩に親しみ、大きな声を出して吟詠します。腹式呼吸の発声は健康の源です。
プログラム	5/21(土) 名古屋城の生い立ち	5/21(土) アガリ解消法と素敵な話し方	5/25(金) 演歌の新曲を1曲提供	7/1(金) 漢詩の朗読、腹式呼吸による発声練習
	5/28(土) 名古屋城本丸御殿とは?	6/4(土) 演芸と朗読の教材選び	6/8(水) 演歌の新曲練習①	7/8(金) 漢詩一題の吟詠①
	6/7(土) 【現地学習】御殿研修 ～眼と感覚さらに思考を巡らせる～	6/18(土) 人前で話す実践練習①	6/22(水) 演歌の新曲練習②	7/15(金) 漢詩一題の吟詠②
	6/4(土)	7/2(土) 人前で話す実践練習②	7/13(水) 演歌の新曲2曲目練習①	7/22(金) おさらい・まとめ
会場	第1集会室・現地	第3集会室	第3集会室	第3集会室

パソコン・ミニ学習会(無料)

初心者向けワード・エクセルのミニ学習会です。自学自習方式で行います。(1人1時間まで)
 日 時: 毎月第1金曜日 (1月・5月を除く)
 13:30～15:30 (受付13:15～15:00)
 会場: フクロウの部屋
 担当: 中パソコンボランティアの会のみなさん
 対象: パソコン初心者の方
 使用機器: Windows10 Microsoft Office2010 搭載のパソコン (ご自身のパソコンを持ち込んでいただいても構いませんが、インターネットはセンターパソコン・持ち込みともに使用できません。) 操作方法など不明な点は、パソコンボランティアがお手伝いいたします。



※受講申込み方法は前期講座と同じです。締切: 4月27日(水) この講座案内は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。

中



平成28年度 中生涯学習センター 前期講座のご案内

- ◎受講資格
 - ★名古屋市内に在住・在勤・在学の方で、講座ごとに定める対象者。対象において「一般」とは15歳以上(中学生を除く)の方です。
- ◎応募方法
 - 《下記①～③いずれかの方法でお申し込みください》
 - ①往復はがきでの申し込み: 右の記入例参照。
 - ②インターネットでの申し込み: 名古屋市電子申請サービスホームページ参照。(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/> ↑今すぐアクセス
 - ③窓口での申し込み: センターの窓口へお越しください。
 ※応募期限は、それぞれの講座ごとの締切日の午後8時30分まで



■往復はがきでの申し込みについて■
 ★往復はがきは、締切日必着です。
 ★1講座につき、1枚1名のみ有効です。
 ★同一世帯・家族の場合も、応募される人数分の往復はがきが必要です。

52 往復	4600016 中生涯学習センター行	中區橋一丁目7番11号	【往復はがきの記入例】
※何も記入しないでください。			
52 返信	郵便番号	あなたの住所	①講座名 ②郵便番号・住所 ③お名前(ふりがな) 年齢 ④連絡先の電話番号 ⑤学校名・学年 ※⑤は、子ども対象の講座・事業のみ記入してください。 ※(親学関連講座)で託児を希望される方は「託児希望」とお書きください。
氏名			
(返信おとも)		(往復うら)	

- 定員を超えた講座は、抽選を行います。(定員に満たない場合は、締切日の後も受け付けます。)
- 抽選は、締切日の翌日にセンターで行います。
- はがきの結果通知は、抽選日の翌日以降返送します。
- 電子申請の結果は、抽選日の翌日以降電子メールで返信します。
- 窓口で応募された方の結果は、抽選日の翌日以降、ロビーに掲示します。電話での問い合わせにもお答えします。

◎受講が決定した(当選した)方は
 ○センター窓口で直接、所定の手続きと受講料及び教材費を納入してください。(代理の方でも結構です)
 ○お申し込み後は、原則として受講料等はお返しできません。また、受講の権利は、当選者本人に限ります。他の人に譲ることはできません。

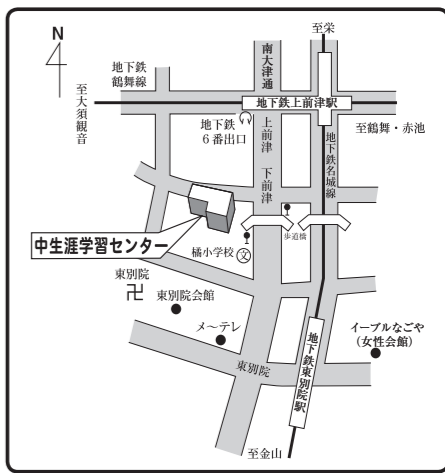
—お知らせ—

平成28年4月1日から、中生涯学習センターは(公財)名古屋市教育スポーツ協会が指定管理者として施設の管理・運営を行います。名古屋市教育スポーツ協会では、夏休みやスポーツ・ライブ月間を中心に市民の皆様に一層学習機会を提供するため、下記の臨時開館を予定しています。
 ・開館日: 7月～11月の第4月曜日 ・開館時間: 午前9時～午後5時

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)

前期講座一覧(詳細は中面をご覧ください)

締切日	曜日	時間帯	講座名
4/27(水)	月	午前	〈なごや学マイスター講座〉 ご当地グルメで中区の魅力を伝えよう! ～「おからねこ会」で活動しませんか?～
	火	午前	自分に合った「歩き方」を見つけてみませんか? ～はじめよう!そして続けよう～
	水・木	午後	〈なごや環境大学共育講座〉 みんなの一步で名古屋の未来を変えていこう ～学んで実践! ヒートアイランド対策～
	水	午前	健康的なセカンドライフをめざして ～「毎日」につながる5つのコツ～
	木	午前	〈親学関連講座〉【託児付】 素直な気持ちを伝えよう ～親子のきずなを深めるかがわり方～
6/29(水)	木	午後	〈なごや学〉 再発見! なごやの日本酒づくり
	金	午前	はじめてみませんか? 防災ボランティア ～みんなの力で地域を守るために～



託児について
 「(親学関連講座) 素直な気持ちを伝えよう～親子のきずなを深めるかがわり方～」は、託児付(定員8名)で行います。ぜひご利用ください。
 時間: 10:00～12:00
 対象: 講座初日(5月19日)現在、満2歳以上の未就学児
 ○託児説明会 5月12日(木) 10:00～
 講座の申込と合わせて行います。必ずご出席ください。

締切日	4/27(水)						6/29(水)							
曜日	月	火	水・木	水	木	木	金							
講座名	〈なごや学マスター講座〉 ご当地グルメで 中区の魅力を伝えよう! ～「おからねこ会」で活動しませんか?～	自分に合った「歩き方」を 見つけてみませんか? ～はじめよう!そして続けよう～	〈なごや環境大学共育講座〉 みんなの一步で名古屋の 未来を変えていこう ～学んで実践!ヒートアイランド対策～	健康的なセカンドライフを めざして ～「毎日」につながる5つのコツ～	〈親学関連講座〉【託児付】 素直な気持ちを伝えよう ～親子のきずなを深めるかかわり方～	〈なごや学〉 再発見!なごやの 日本酒づくり	はじめてみませんか? 防災ボランティア ～みんなの力で地域を守るために～							
回数 時間	午前・6回 (10:00～12:00)	午前・5回 (10:00～12:00)	午後・5回 (13:30～15:30)	午前・5回 (10:00～12:00)	午前・6回 (10:00～12:00)	午後・5回 (13:30～15:30)	午前・6回 (10:00～12:00)							
対象・定員	一般(マスターとして活動できる方)・ 24名	一般・30名	一般・30名	50歳以上・30名	小学生以上の子をもつ親・30名 (託児枠8名)	20歳以上・24名	一般・24名							
費 用	受講料	無料	1,500円	1,200円	1,200円	1,500円	無料							
	教材費等	1,000円	—	—	—	(託児費用は別途300円)	500円							
講座の あらまし	中区ご当地グルメマスター「おからねこ会」は、前津に伝わる不思議話「おからねこ」にちなみにご当地グルメを中区の魅力とともに発信しています。おからを使った新メニューを開発し、一緒に活動しましょう!この講座は、中区ご当地グルメマスター「おからねこ会」との協働で実施します。	歩くことは、ストレス解消に効果があり、生活習慣病予防につながります。また、史跡などをめぐりながら歩けば、楽しみの一つにもなります。正しい歩き方とその効果について学び、自分の目的に合った歩き方で楽しさを味わってみましょう。そして、これからもずっと続けていきたいと思います。	名古屋市では、気温の上昇を抑える自然の働きが作用しにくくなる、ヒートアイランド現象が広がっています。本講座ではヒートアイランド現象を緩和していくための取り組みについて学びます。そして、わたしたち一人ひとりにできることを考え、実践していきましょう!	高齢期を迎えても社会で活躍していくためには、もともになる心と体が健康であることが大切です。健康で充実した毎日を送るための5つのコツについて学びましょう!そして、毎日の生活に取り入れ、健康的なセカンドライフをめざしましょう。	親子のきずなを深めていくためには、子どもの心を知り、ほめたり叱ったり、話を聞いたり、時には文字を通して、気持ちを伝えることも大切です。講座を通して日頃の子育てを振り返ってみましょう。親子のきずなを深めるヒントがきっと見つかります。	名古屋はもともと酒づくりが盛んな場所、江戸時代には江戸や京都にも数多く出荷していたといわれています。本講座では、名古屋の日本酒を取り上げ、歴史や文化、つくり方について学びます。名古屋の日本酒づくりの魅力を感じてみましょう。	地域で防災に取り組む必要性が高まっています。だれもがボランティアとして活動していくためには、日頃から備えておくことが大切です。ボランティアとして活動していくために必要なことを学び、地域で活動していきましょう。							
学 習 プ ロ グ ラ ム	① 5 / 30	【調理実習】 グルメマスターとつくる おからねこーなつ ～「おからねこ会」について知ろう～ 中区おからねこ会	① 5 / 24	継続は力なり! ～はじめる、続けるコツ～ 星城大学リハビリテーション学部助教 今井 あい子	① 5 / 18 (水)	【公開講座】 ヒートアイランド現象で 名古屋はどう変わったか? ～現状を知り、課題を見つけよう～ NPO法人ウエザーフロンティア東海副理事長 與語 基宏	① 6 / 29	【公開講座】 セカンドライフを 楽しむための「考え方」 ～健康的に過ごすコツとは?～ 名古屋学芸大学健康・栄養研究所長 下方 浩史	① 5 / 19	【公開講座】 知っておきたい今どきの子どもの心 国語・作文教室「文蘭分」主宰 高田 浩史	① 6 / 30	【公開講座】 なごやの日本酒づくり、 その歴史と魅力に迫る 大倉技術事務所所長 日本酒コンサルタント 大倉 鎮夫	① 7 / 22	【公開講座】 そのとき被災地では… ～現場の災害ボランティア活動～ レスキューストックヤード事務局次長 松永 鎌矢
	② 6 / 6	【現地学習】 中区の魅力を感じてみよう ～おからねこ神社周辺を歩く～ どまんNaKaグリーンマスターの会	② 5 / 31	さあ、みんなで歩いてみよう ～靴・姿勢・ケア3つの知識～ スタジオ nano トレーナー 健康運動実践指導者 玉田 鷹士	② 5 / 26 (木)	「エコモビリティライフ」で かしこく移動しよう ～環境にやさしい交通手段の選び方～ 南山大学総合政策学部教授 石川 良文	② 7 / 6	「体」を動かすことからはじめよう ～健康な体づくりのコツとは?～ あい・愛マインド代表 加藤 利枝子	② 5 / 26	子どもの心を受け止めよう ～きずなを深める傾聴～ 愛知いのちの電話協会相談委員長 末本 まき	② 7 / 7	【現地学習】 なごやの酒づくりを体感してみよう ～東春酒造を見学～ 大倉 鎮夫	② 8 / 5	知っておきたい災害対策 ～家庭で命を守るために～ なごや防災ボランティアネットワークなか
	③ 6 / 13	おからを使った新メニューを考えよう おから料理研究家 志水 恵子	③ 6 / 7	【現地学習】 季節の風を感じて歩こう ～名城公園1周コース～ 玉田 鷹士	③ 6 / 8 (水)	グリーンカーテンに挑戦してみよう ～緑を取り入れた暮らし方～ (公財)名古屋市みどりの協会職員	③ 7 / 13	即実践!栄養バランスのよい「食生活」 ～おいしく食べるコツとは?～ 食育講師 高田 恭代	③ 6 / 2	認める言葉で伝えよう ～きずなを深めるほめ方・叱り方～ WWFA認定コーチングインストラクター 谷口 法絵	③ 7 / 14	学ぼう!日本酒の基礎知識 ～魅力をさらに感じるために～ 大倉 鎮夫	③ 8 / 19	大切な「命」を守る救急救命法 ～いざというときに行動できるように～ なごや応急手当を普及する会 トライハートなごや会長 水谷 文明
	④ 6 / 20	【調理実習】 おからを使った新メニューを試しよう 志水 恵子	④ 6 / 21	【現地学習】 基盤割地区を ゆっくり歩いてみよう ～中区の史跡めぐり～ 玉田 鷹士 基盤割マスターの会	④ 6 / 15 (水)	「クールシェア」って知ってる? ～温故知新な夏の過ごし方～ 環境省中部地方環境事務所職員	④ 7 / 20	「入浴」がうみだすリラクゼーション ～お風呂の効果を高めるコツとは?～ 名古屋市立大学看護学部准教授 池田 由紀	④ 6 / 9	食卓を通してつながろう ～きずなを深める 会話コミュニケーション～ 有限会社リーブラ講師 麦沢 圭子	④ 7 / 21	【調理実習】 日本酒の魅力を引き出す おつまみづくり ～なごやといえばやっぱり味噌～ 和風料理かどて家 調理師 倉知 元好	④ 8 / 26	【調理実習】 つくってみよう災害食 ～限られた食材をいかして～ 管理栄養士 黒宮 生美子
	⑤ 7 / 4	【調理実習】 みんなのアイデアでさらにおいしく! おからを使った新メニュー 志水 恵子	⑤ 6 / 28	自分に合った「歩き方」で続けよう ～これからの活動に向けて～ 玉田 鷹士	⑤ 6 / 22 (水)	家庭でできるヒートアイランド対策 ～できることから始めよう～ 環境カウンセラー 横井 利文	⑤ 7 / 27	快適な「睡眠」のメカニズム ～眠りの質を高めるコツとは?～ 睡眠環境アドバイザー 谷澤 三義	⑤ 6 / 16	文字を通して伝えよう ～きずなを深める手紙～ 手紙ファシリテーター 原 さおり	⑤ 7 / 28	発信!なごやの日本酒の魅力 ～世界も認めるものづくり～ 大倉 鎮夫	⑤ 9 / 2	避難所運営ゲーム「HUG」を体験 ～人にやさしい避難所運営のために～ なごや防災ボランティアネットワークなか
	講師 敬称略	⑥ 7 / 11	ご当地グルメで交流しよう ～マスターとして活動するために～ あつた産業再発見マスターの会	「なごや学マスター制度」は生涯学習センターで実施する「なごや」の歴史・文化・自然に関する〈なごや学マスター講座〉を受講後に、その活動に応じて「マスター」として認定していく制度です。	⑥ 7 / 11	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・イープルなごやの講座・事業、空き室、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。	⑥ 7 / 11	e-ねっと+なごや e-ねっと+なごや 検索 子どもとともに成長する楽しさを学ぶ「親学」、なごやの歴史・文化・自然を学ぶ「なごや学」、現代社会で解決が求められる課題を学ぶ「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。	⑥ 6 / 23	これからもずっとつながっていこう ～きずなを深めていくための考え方～ こころの相談室こすもす主宰 清水 浩子	⑥ 6 / 23	大倉 鎮夫	⑥ 9 / 9	学んだことを地域で いかしましょう! ～ボランティアとして 活動するために～ なごや防災ボランティアネットワークなか
会 場	料理室・現地	視聴覚室・体育室・現地	視聴覚室・第2集会室	視聴覚室	視聴覚室・第2集会室	視聴覚室・第2集会室・料理室	視聴覚室・第2集会室・料理室							

※都合により日程・講座の講師・内容等が変更となる場合があります。

※【現地学習】は現地集合・現地解散です。交通費等は、別途自己負担です。歩きやすい服装でご参加ください。

※傷害保険等の設定をしておりません。必要な方は各自でご加入ください。