

# 公開講座

**入場無料**

◎会場 視聴覚室 ※定員を超えた場合は、入場をお断り  
◎定員 55名(当日先着順)申し込み不要 することがあります。

5月25日(木) 10:00~12:00  
**子どものやる気を引き出す  
心理的アプローチ  
～勇気を引き出す言葉かけ～**  
講師: ファイン・メンタルカラー研究所代表  
藤本 梨恵子  
〔親学関連講座〕心と心でつながろう～深めたい親子のきずな～の第1回を公開します。

5月26日(金) 13:30~15:30  
**わたしにもできる!  
「フードドライブ」の取り組みとは?**  
講師: 認定NPO法人セカンドハーベスト名古屋理事長  
山田 康弘  
〔なごや環境大学共育講座〕わたしにも、みんなにも、地球にもやさしい「食」への取り組み!の第1回を公開します。

5月30日(火) 13:30~15:30  
**自主防災組織による  
避難所運営の実態と課題  
～東日本大震災に学ぶ～**  
講師: 名城大学都市情報学部教授  
柄谷 友香  
〔自然災害から「命」を守る!～今すぐできる地域・家庭での備え～〕の第1回を公開します。

6月21日(水) 10:00~12:00  
**尾張徳川家2代光友の生涯**  
講師: 徳川美術館学芸員  
原 史彦  
〔なごや学〕中区橋町の歴史と魅力を探るの第1回を公開します。

8月23日(水) 10:00~12:00  
**心と体を元気にする運動の  
大切さについて学びましょう**  
講師: あい・愛マインド代表  
加藤 利枝子  
〔心も体も健康に…生涯学習をはじめましょう〕の第1回を公開します。

8月24日(木) 10:00~12:00  
**今日から実践!  
栄養バランスのよい食生活**  
講師: 愛知文教女子短期大学生活化学科准教授  
小野内 初美  
〔健康的な生活は毎日の食事から～「食」の楽しさ再発見～〕の第1回を公開します。



あいさつ太陽!!

**えなっと+なごや**  
えなっとなごや **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。

**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。

**あいモン**  
Illustration of a monkey character holding a sign.

## 自主学習グループ開設講座

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の機会を提供するために、グループ自ら企画・運営する講座です。お誘い合わせの上、ご参加ください。  
※受講申し込み方法は主催講座と同じです。講座案内の表紙面をご覧ください。  
(申込締切日: 4月26日(水))

グループ名	清香吟詩会	大正琴ふるさと会	美・健バランス中	演歌を楽しむ会
講座名	「詩吟初心者講座」 ～詩吟を楽しみませんか～	「楽しく弾こう大正琴」	「健康作りと脳の若返り」 ～痛みのない足腰と脳力活性～	「演歌を楽しむ」 ～新曲を唄う～
開催日	6/2～6/23	6/8～6/15	6/1～6/29	6/14～7/26
時間	10:00～12:00	10:00～12:00	10:00～11:30	9:30～11:30
対象・定員	一般・10名	一般・10名	運動が可能な方・10名	一般・10名
費用	1,500円	1,000円	2,000円	2,000円
初回の持ち物	筆記用具・お持ちの方は テープレコーダー	筆記用具・ 大正琴はお貸し致します	バスタオル・飲料水・ 筆記用具	筆記用具
講座のあらまし	漢詩に親しみ、大きな声を出して吟詠 腹式呼吸の発声は健康の源	数字譜なので譜面が読めなくても楽しく演奏できます	ゆがんで固まった体と頭を6種の運動で健康美体と脳の若返りを図る	演歌の新曲を2曲 みなさんと楽しく練習します
プログラム	6/2(金)	6/8(木)	6/1(木)	6/14(水)
	6/9(金)		6/8(木)	6/28(水)
	6/16(金)	6/15(木)	6/15(木)	7/12(水)
	6/23(金)		6/22(木)	7/26(水)
会場	第3集会室	第3集会室	第1・2和室	第3集会室

# NESPA 主催事業のお知らせ

## マイ箸と箸袋を作ってみよう!

里山の松の間伐材を利用して、マイ箸を作りましょう。箸袋も作ります。箸袋に入れて、持ち歩いて使えば環境にも優しくなれます。プレゼントにもいいですね!



【対象】 小学3年生～中学3年生とその保護者  
【日時】 5月21日(日) 10:00～12:00  
【定員】 10組(20名)  
【費用】 1組800円  
【講師】 つくろマイHASHIプロジェクト  
【持ち物】 エプロン、裁縫道具(木綿の縫い糸(白色)、針、糸切りばさみ)、飲み物(水分補給)  
【申込】 表紙面参照 4月29日(土・祝) 必着

## 古地図を基に町を歩こう!

古地図と現在の町並みを比べながら歩きます。また、古くからある神社やお寺について言い伝えや故事について学びましょう。

【対象】 一般  
【日時】 5月31日(水)、6月7日(水)、14日(水)、28日(水) 10:00～12:00  
【定員】 20名  
【会場】 フクロウの部屋・現地学習  
【費用】 750円(入館料含む)  
【講師】 名古屋城本丸御殿マイスター  
【持ち物】 飲み物(水分補給)  
【申込】 表紙面参照 5月7日(日) 必着



## 認知症を予防! かんたんエクササイズ

運動不足は認知症のリスクを高めると言われています。楽しく体を動かしながら脳を鍛える簡単な運動をご紹介します。



【対象】 一般  
【日時】 7月13日(木) 10:00～11:30  
【定員】 30名  
【費用】 500円  
【講師】 健康体操インストラクター 飯嶋 亜希子  
【持ち物】 手ぬぐい、飲み物(水分補給)、動きやすい服装・運動靴でお越しください。  
【申込】 表紙面参照 6月17日(土) 必着

● NESPA(ネスパ)とは、公益財団法人名古屋市教育スポーツ協会の略称です。

## 自主開館のお知らせ

平成28年度より、(公財)名古屋市教育スポーツ協会(NESPA)は、生涯学習センターの指定管理者として施設の運営・管理を行っています。名古屋市教育スポーツ協会では、夏休みやスポーツ・ライフ月間を中心に、市民の皆様に一層の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。ぜひ、ご利用をお待ちしております。

【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

## 夏休みにぴったり!

## かんたん3D水族館をつくろう

魚や水の生き物などを写して描き、好きな色を塗るだけで簡単に立体的なミニ水族館ができます。大人の方でも塗り絵感覚で作れ、オブジェとしても楽しめます。



【対象】 園児年長以上～一般  
(園児年長さんは保護者の同席をお願いします)  
【日時】 8月11日(金・祝)  
①10:00～12:00 ②14:00～16:00  
【定員】 ①20名 ②20名  
【費用】 子ども(中学生以下)600円、一般850円  
【講師】 工作クリエイター 隅田 夕子  
【持ち物】 油性カラー(5色以上)・黒油性マジック(いずれも細・極細体)、飲み物(水分補給)  
【申込】 表紙面参照 7月15日(土) 必着



## 「思いを託して」

今、話題の相続・遺産分割・生前贈与に関する最新情報と、“今日からできる”具体的な対策方法をご説明します。

【対象】 一般  
【日時】 9月13日(水) 13:00～15:00  
【定員】 30名  
【費用】 無料  
【講師】 ジブラルタ生命保険株式会社チーフインストラクター  
【持ち物】 筆記用具、電卓、飲み物(水分補給)  
【申込】 表紙面参照 8月20日(日) 必着



# 平成29年度 生涯学習センター

# 前期講座のご案内

申込締切日	曜日	時間帯	講座名
4月26日(水)	月	午前	〈なごや学マイスター講座〉 おからを使ったヘルシーメニューで魅力発信 ～中区ご当地グルメマイスター養成講座～
	火	午後	自然災害から「命」を守る! ～今すぐできる地域・家庭での備え～
	水	午前	〈なごや学〉 中区橋町の歴史と魅力を探る
	木	午前	〈親学関連講座〉【託児付】 心と心でつながろう ～深めたい親子のきずな～
7月12日(水)	金	午後	〈なごや環境大学共育講座〉 わたしにも、みんなにも、地球にも やさしい「食」への取り組み!
	水	午前	心も体も健康に… 生涯学習をはじめましょう
	木	午前	健康的な生活は毎日の食事から ～「食」の楽しさ再発見～

## 講座の申し込みについて

☆受講資格  
市内在住、在勤、在学の方で、講座ごとに定める対象者。対象の「一般」とは、中学生を除く15歳以上の方です。

☆申込み方法  
①～③のいずれかでお申し込みください。  
①往復はがきによる申込み  
○下記を参考に必要事項をご記入の上、生涯学習センターへお申し込みください。申し込み締切日必着です。

### 《往復はがきの書き方》

<input type="checkbox"/> 往復	〒050-0000 中区橋 生涯学習センター7番11号 行1号	<返信用の裏> 何も記入しないでください。	<input type="checkbox"/> 返信	〒050-0000 中区橋 生涯学習センター7番11号	<往信用の裏> ①講座名・住所 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 ※③は、子ども対象の講座・事業のみ記入してください。
-----------------------------	---------------------------------	--------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---

②インターネットによる申込み  
名古屋電子申請サービス **検索** クリック  
→「主催者からさがす」→「生涯学習施設」  
→「生涯学習センター」の順にクリック  
電子申請サービス URLORコード

③窓口での申込み センター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  
●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、所定の手続きをしてください。(代理人の方でも結構です)  
○お申し込み後は、原則として受講料・教材費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。

## 名古屋市生涯学習センター

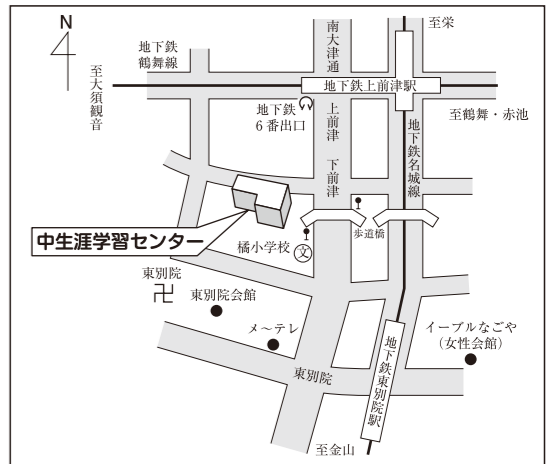
〒460-0016 名古屋市中区橋一丁目7番11号  
TEL(052)321-5511・FAX(052)321-5512  
指定管理者:(公財)名古屋市教育スポーツ協会(NESPA)

<開館時間>  
平日・土 9:00～21:00  
日・祝日 9:00～17:00  
<休館日>  
第2火曜日・第4月曜日  
ただし、7月～11月の第4月曜日は自主開館  
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)

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。



締切日	4月26日(水)											
曜日	月	火	水	木	金							
講座名	〈なごや学マイスター講座〉 おからを使ったヘルシーメニューで魅力発信 ～中区ご当地グルメマイスター養成講座～	自然災害から「命」を守る！ ～今すぐできる地域・家庭での備え～	〈なごや学〉 中区橘町の 歴史と魅力を探る	〈親学関連講座〉【託児付】 心と心でつながろう ～深めたい親子のきずな～	〈なごや環境大学共育講座〉 わたしにも、みんなにも、地球にも やさしい「食」への取り組み！							
回数・時間	午前・6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)							
対象・定員	一般(マイスターとして活動できる方)・24名	一般・30名	一般・30名	子をもつ親・24名 (託児枠8名)	一般・24名							
費用	受講料 無料 教材費等 2,000円	無料	1,200円	1,500円 500円(託児費用は別途300円)	900円 1,000円							
講座のあらまし	「中区おからねこ会」は、前津に伝わる不思議話「おからねこ」にちなんでご当地グルメを中区の魅力とともに発信しています。おからを使っているような調理実習に取り組みます。新メニューを開発して一緒に活動していきます！この講座は、中区ご当地グルメマイスターとの協働で実施します。	日本各地では様々な災害が発生しており、南海トラフ地震など大規模地震の発生も危惧されています。被害を最小限に抑えるためには、家庭で、地域で住民一人一人が災害に対して備えることが大切です。いざというときに大切な「命」を守るために家庭や地域で具体的にどんな備えができるのでしょうか？一緒に学んで、いざというときに備えましょう！	中区橘町は、尾張徳川家2代当主、徳川光友によって命名され、350年以上の歴史があります。また、芝居の興行権が与えられ、名古屋ではじめて公許の芝居小屋ができた場所でもあります。徳川光友や芝居小屋「橘座」を学ぶことから、橘町の歴史や伝統、魅力に触れてみませんか？	よりよい親子関係を築くためには、親自身が学び、子どもとともに成長していくことが大切です。親と子がこれからもずっと心と心でつながっていくために必要なことって何でしょう？この講座を通してそのヒントが見つかるかもしれません。	売れ残りや食べ残しなど、本来食べられるはずの食品が廃棄されてしまう「食品ロス」が日本では年間約632万トンといわれています。今、この食品ロスを削減していこうという取り組みが広がっています。地域では、どのような取り組みが行われているのか？そして、自分には何ができるのか？もう一度意識を変えて向き合ってみましょう！							
学習プログラム	① 5/29	【調理実習】 いっしょにつくろう！ 基本のおからねこどーなつ 中区おからねこ会	① 5/30	【公開講座】 自主防災組織による 避難所運営の実態と課題 ～東日本大震災に学ぶ～ 名城大学都市情報学部教授 柄谷 友香	① 5/25	【公開講座】 子どものやる気を引き出す心理的アプローチ ～勇気を引き出す言葉かけ～ ファイン・メンタルカラー研究所代表 藤本 梨恵子	① 5/26	【公開講座】 わたしにもできる！ 「フードドライブ」の取り組みとは？ 認定NPO法人セカンドハーベスト名古屋理事長 山田 康弘	① 8/23	【公開講座】 心と体を元気にする運動の 大切さについて学びましょう あい・愛マインド代表 加藤 利枝子	① 8/24	【公開講座】 今日から実践！ 栄養バランスのよい食生活 愛知文教女子短期大学生活化学科准教授 小野内 初美
	② 6/5	【調理実習】 いっしょにつくろう！ 新作おからねこカレー 中区おからねこ会	② 6/6	ゲームで体感、 災害時の避難所生活 ～避難所運営ゲーム「HUG」を通して～ なごや防災ボランティアネットワークなか	② 7/5	橘町の歴史と魅力を学ぶ ～光友が名付けたまち～ 名古屋博物館学芸員 武藤 真	② 6/8	子どもの気持ちを受け止めよう ～自己肯定感を高める傾聴～ 社会福祉法人愛知いのちの電話協会事務局長 兼田 智彦	② 6/2	【現地学習】 地球にやさしいお買い物！ エコストアの取り組み ユニー社員	② 9/6	【実習】 ストレッチで 心と体をほぐしましょう あい・愛マインド代表 加藤 利枝子
	③ 6/12	【調理実習】 つくってみよう！ おからのヘルシー和惣菜 フードサンシャイン代表 佐井 あかね	③ 6/20	我が家の災害対策① ～自然災害の猛威から「あなたは自分自身を守る」ことができますか？～ なごや防災ボランティアネットワークなか	③ 7/12	【現地学習】 橘町の歴史と伝統を感じよう どまん Naka グリーンマイスターの会	③ 6/15	子どもといっしょに片付けよう ～部屋も心もすっきりする整理術～ 片づけ収納マイスター認定講師 立島 雅代	③ 6/16	【現地学習】 食品リサイクル・ 飼料化の取り組み 中部有機リサイクル株式会社取締役社長 前川 寛	③ 9/13	【実習】 姿勢を意識して歩きましょう あい・愛マインド代表 加藤 利枝子
	④ 6/19	【調理実習】 つくってみよう！ おからのヘルシー洋惣菜 フードサンシャイン代表 佐井 あかね	④ 6/27	我が家の災害対策② ～家具の固定や飛散防止フィルム～ なごや防災ボランティアネットワークなか	④ 7/19	芸どころ名古屋を支えた「橘座」 岐阜聖徳学園大学名誉教授 安田 徳子	④ 6/22	子どもといっしょに本を読もう ～胸にしみる読み聞かせ～ JPIC 読書アドバイザー 山村 眞午	④ 6/16	【調理実習】 無駄なく使い、 残さず食べる料理の工夫 管理栄養士 黒宮 生美子	④ 9/20	【実習】 簡単エクササイズを 生活に取り入れましょう あい・愛マインド代表 加藤 利枝子
	⑤ 7/3	【調理実習】 つくってみよう！ おからのヘルシースイーツ フードサンシャイン代表 佐井 あかね	⑤ 7/4	大切な命を守る 応急手当と救命処置 ～「救命の連鎖」とは？～ なごや防災ボランティアネットワークなか	⑤ 7/26	名古屋の芸能の広がり 岐阜聖徳学園大学名誉教授 安田 徳子	⑤ 6/29	【調理実習】 栄養たっぷり！朝ごはんとお弁当 ～簡単・時短調理術～ 野菜ソムリエプロ 大橋 千珠	⑤ 6/23	【調理実習】 環境にやさしい料理の工夫 管理栄養士 黒宮 生美子	⑤ 9/27	【実習】 ソフトエアロビクスに 挑戦しましょう あい・愛マインド代表 加藤 利枝子
	⑥ 7/10	中区の魅力を 発信していきましょう ～これからの活動に向けて～ 中区おからねこ会	視聴覚室	視聴覚室・第2集会室・現地学習	⑥ 7/6	心と心でつながろう ～成長に合わせた親子のコミュニケーション～ 認定心理士 坂崎 立子	⑥ 6/30	視聴覚室・第2集会室・料理室	⑥ 9/27	【実習】 ソフトエアロビクスに 挑戦しましょう あい・愛マインド代表 加藤 利枝子	④ 9/21	楽しい「食」は口の健康から ～「口腔ケア」を学びましょう～ 医療法人優寿会本山歯科医院理事長 竹内 俊充
	会場	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・教材費等は原則お返しできません。  
※手話通訳、要約筆記等による学習サポートを必要とされる方は、講座・事業実施日の2週間前までにご相談ください。

●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。  
●「一般」とは、15歳以上(中学生を除く)の方です。

●休館日…第2火曜日・第4月曜日(ただし、7～11月の第4月曜日は自主開館)・年末年始(12月29日～1月3日)

7月12日(水)	
水	木
心も体も健康に… 生涯学習をはじめましょう	健康的な生活は 毎日の食事から ～「食」の楽しさ再発見～
午前・5回(10:00～12:00)	午前・4回(10:00～12:00)
一般・40名	50歳以上・24名
1,200円	900円
—	1,000円
毎日を生き生きと過ごすためには、自分に合った生きがいをもつことが大切です。本講座では、心と体の健康をめざして、ストレッチやソフトエアロビクス、家庭で簡単にできる体操など、さまざまな体の動かし方について学びます。講座をきっかけにして、一緒に生涯学習をはじめましょう！	高齢期を迎えても元気にいきいきと生活していくためには、もともになる心と体の健康が大切です。暑さに負けない体づくりにつながる「食材の選び方」や「調理の工夫」、おいしく食べるための「口腔ケア」の方法について学びます。一緒に「食」の楽しさを見つけてみませんか？
① 8/23	① 8/24
② 9/6	② 9/7
③ 9/13	③ 9/14
④ 9/20	④ 9/21
⑤ 9/27	④ 9/21
視聴覚室	視聴覚室・料理室・第2集会室

## パソコン相談会(無料)

**Windows10のアプリを中心に**

【日時】毎月第3金曜日(年12回実施)  
13:30～15:30(受付時間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)

【使用機器】Windows10、MicrosoftOffice2010搭載のパソコン(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)受付当日、フクロウの部屋で受け付けます。希望者が多いときには、お待ちいただくことがありますのでご了承ください。

## 「環境デーなごや2017」環境学習講座(無料)

**子ども向け人形劇「おねがいエコぞう!!」ほか**

【日時】6月4日(日)  
10:30～12:00(受付時間10:00～)

【会場】視聴覚室

【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・55名(当日先着順)

## 【トライアルサマー】

**地域の伝統を学ぼう！  
～和楽器にふれてみよう～**

【日時】8月6日(日)  
14:00～16:00


【会場】第1・2和室

【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・20名

【受講料】150円

【受付締切】7月12日(水)



**758キッズステーション・なかつこ☆ねっと・NESPA(ネスパ)共催**

## にぼしハンター調査隊！

～にぼしから味噌汁づくりをしよう～

にぼしに混ざるモンスター!?!をさがしたり、煮干の構造を学んだりしよう。にぼしからの味噌汁作りも。親子で楽しみましょう！

【対象】小学3年生～6年生とその保護者

【定員】15組 ※きょうだいで参加できます。保護者は1名でお願いします。

【日時】8月10日(木)11:00～13:00

【会場】中生涯学習センター 料理室

【講師】中部水産株式会社 神谷 友成

【費用】1組600円(きょうだい1人あたり300円追加)

【申込】6月1日(木)10:30より758キッズステーション窓口およびお電話にて先着順で受付ます。持ち物など詳しくは↓758キッズステーション TEL 052-262-2372、または中生涯学習センターまで。