

自主学習グループ開設講座

※当センターで活動しているグループが企画から運営までを行う講座です。

講座名	初めての詩吟～人生に彩りを～	健康体操
グループ名	詩吟 瑞朋流 瑞鳳会	健康体操グループ
曜日・時間	土・14:00～16:00	火・10:00～11:30
一口案内	複式呼吸で健康自慢・大きな声でストレス発散 漢詩を学んで心豊かに、まずは体験して下さい！	毎日の運動不足を健康体操でリフレッシュをしましょう。楽しい曲に合わせて、健康体操と一緒に楽しみませんか！体験見学OKです
開催日内容	5/12 詩吟の基礎	5/8 健康体操 全身
	5/19 漢詩の基礎	6/6 健康体操 上肢、棒体操
	5/26 発生の基礎	7/7 健康体操 下肢 転倒予防
	6/2 詩吟を詠う 漢詩「富士山」	8/10 健康体操 ストレッチ
会場	第3集会室	第3集会室
対象・定員	5人	一般・20人
費用	2,000円	各回・500円
持ち物	筆記用具	水分補給・運動のできる服装
申込み	往復はがき 5月7日必着	代表者 (090-7685-8760) まで

公開講座

会場：視聴覚室 (当日先着60名)

予約不要・参加無料
開場は開始 30 分前

健康で輝く人生を送るために
～弾き語りを生きがいとして～
日時：5月17日(木)
10:00～12:00
講師：ギター弾き語り 稲場 禮子

なぜ起こる？ 無意識の「決めつけ」
日時：5月22日(火)
13:30～15:30
講師：心理カウンセラー 坂崎 立子

名古屋の歴史文化と「歴史文化基本構想」
日時：5月23日(水)
10:00～12:00
講師：教育委員会 文化財保護室 学芸員

正しい食品の選び方
～加工食品のラベルを見てみましょう～
日時：8月10日(金)
10:00～12:00
講師：名古屋文理大学短期大学部 短期大学部長 佐藤 生一

西生涯学習センター



生涯学習は生きる力



平成30年度

前期講座のご案内

申込締切日 平成30年4月24日(火) 必着

曜	時間帯	講座名
月	午前	あなたの声で情報を届ける！ ～音訳ボランティア養成講座～
火	午前	〈親学関連講座〉 リトミックを学んで楽しく実践 ～子どもと一緒に♪仲間と一緒に♪～
火	午後	「無知の知」がヒント！ ～自問することから気付く「決めつけ」～
水	午前	〈なごや学〉 【文化財保護室共催】 歴史文化基本構想と西区の歴史文化
木	午前	〈女性セミナー〉 健康で輝く私になるために ～ココロとカラダのケアを通して～

申込締切日 平成30年7月11日(水) 必着

曜	時間帯	講座名
木	午前	【中部シニアライフアドバイザー協会共催】 自分の人生、どう過ごしますか？ ～シニアのための生きがい探し～
金	午前	【名古屋文理大学短期大学部連携講座】 健康な食生活を送るには

事業名	申込締切日	
環境デーなごや2018 環境学習講座 花に夢をのせて寄せ植え作り	4月24日(火) 必着	
短期集中事業 西パソコン広場 文書作成ソフト入門講座 文書を作ってみよう！	6月11日(月) 必着	
夏休み親子体験教室 ～西区の伝統産業 手作り靴の製作見学とキーホルダー作りに挑戦しよう～	7月3日(火) 必着	
【トライアルサマー】 スイーツ作ってスマイル♪ ～お兄さんお姉さんと楽しくお菓子作り～	7月3日(火) 必着	
コグニサイズで認知症予防	4月24日(火) 必着	
ノルディックウォーキング	4月24日(火) 必着	
自主学習グループ開設講座 ※詳しくは最終面をご覧ください	受付方法	
土 午後	初めての詩吟 ～人生に彩りを～	往復はがき 5月7日(月) 必着
火 午前	健康体操	電話申込

「往復はがき」または「インターネット」による申し込みです。

◎往復はがきによる申込み方法

往復はがき	返信票	返信	往復はがき
62 往復	4511-0061 西区浄心一丁目1-45 西生涯学習センター行	何も書かないでください	62 返信 お名前 あなたの住所
			①講座名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号 ⑤学年 (小中学生対象の講座・事業のみ) ⑥お子さんの名前(ふりがな)と生年月日(託児) ⑦その他

注意事項
◆応募は、1講座につき1人1通限り有効とします。
◆市外にお住まいの方は勤務先または通学先の名称と住所を⑦にご記入ください。

◎インターネットによる申込み方法

〈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/>

携帯電話からかんたんアクセス



◆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。)
◆応募者が定員を超えた場合は、申込締切日の翌日に抽選を行います。定員に満たなかった場合は、申込締切日の翌日以降センター事務室で受付を行います。
◆申込み結果は、申込締切日の翌日以降に返信用はがきまたはメールでお知らせします。
◆当選された方はお知らせに記載されている期日までに当センターで受講の手続きをお願いします。
◆「〈女性セミナー〉健康で輝く私になるために～ココロとカラダのケアを通して～」講座は託児付き(定員10名)で行います。託児の対象は満2歳以上(5/17現在)未就学児のお子さんとなります。
◆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)
◆受講の手続き後は、原則として講座の申込み契約を解除できません。(受講料はお返しできません)

※視覚障がいのある方のために、このプログラムの「点字訳版」「音声訳テープ版」を用意しております。ご希望の方は、西生涯学習センターまでご連絡ください。(点字訳版は「点訳ボランティア・ぶれいる」、音声訳テープ版は「シンコーグループ・スタッフ」のご協力によるものです。)

【自主事業】 コグニサイズで認知症予防!

市民の皆様の健康寿命の延伸を図るため、認知症予防をテーマに国立寿命医療研究センターが開発したコグニサイズを学び体験しませんか?
日時：5月21日、6月4・11・18日(月)
13:30～15:30
講師：シンコースポーツ株式会社 市橋 克之
会場：視聴覚室
対象：一般
定員：20名
費用：受講料1,200円(4回)
申込：「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。
※申込方法は主催講座の申し込み方法の欄をご覧ください。
締切：4月24日(火) 必着

夏休み親子体験教室 ～西区の伝統産業 手作り靴の製作見学とキーホルダー作りに挑戦しよう～

日時：8月6日(月) 10:00～12:00
講師：NPOレザー&アス事務局 吉田 恭澄 様
会場：靴デザイン・クラフトスクール (西区栄生1-3-10)
対象・定員：小中学生とその保護者 15組(子ども1名と保護者1名)
費用：受講料 無料 教材費 500円
申込：「往復はがき」または「インターネット」
※申込方法は主催講座の申し込み方法をご覧ください。
※安全確保のため、対象となるお子さん以外の同伴はご遠慮ください。
締切：7月3日(火) 必着

【自主事業】ノルディックウォーキング

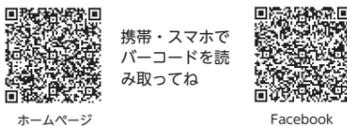
いつまでも健康で生活するためにも歩くことは大切な習慣です。みんなで会話を楽しみながらノルディックウォーキングで健康になりましょう。
ノルディックウォーキングの基礎から指導していただけるので、初心者の方でも楽しく参加できます。
日時：5月15・29日(火) 13:30～15:30
講師：健歩行倶楽部
会場：名城公園周辺
対象・定員：一般 20名
費用：受講料 1,000円
申込：「往復はがき」または「インターネット」でお申し込みください。
※申込方法は主催講座の申し込み方法の欄をご覧ください。
締切：4月24日(火) 必着

環境デーなごや2018 環境学習講座

花に夢をのせて寄せ植え作り
日時：7月7日(土) 10:00～12:00
講師：グリーンアドバイザー 大島 紀子
対象・定員：小学生・20名
(小学3年生までは保護者同伴でご参加ください。)
費用：受講料 無料 教材費 500円
会場：視聴覚室
申込：「往復はがき」または「インターネット」
※申込方法は主催講座の申し込み方法をご覧ください。
※応募は1人1通とする
締切：4月24日(火) 必着

予約不要・参加無料

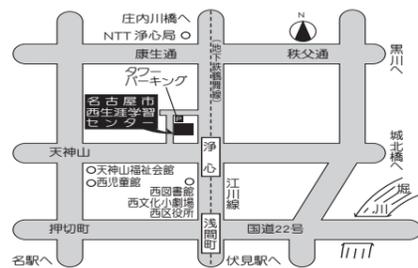
生ごみ処理講習会
～生ごみを有機肥料にする「アスパ」の使い方～
日時：6月23日(土) 10:00～12:00
講師：西アスパの会 会員
対象：一般
会場：第2集会室
先着50名の方に「アスパ」を無料配布し、使い方の講習をします。



名古屋市西生涯学習センター 指定管理者：シンコーグループ

〒451-0061
名古屋市西区浄心一丁目1番45号
電話：532-1551 FAX：532-1552
休館日 第2水曜日、第4月曜日、
12月29日～1月3日

〈交通機関〉
●地下鉄 鶴舞線「浄心」下車
⑥番出口より北へ徒歩1分
●市バス 「浄心町」下車浄心交差点
北へ40m



※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。

名古屋市西生涯学習センター 平成30年度 前期定期講座プログラム

締切	4月24日(火)				
曜日	月曜日	火曜日	火曜日	水曜日	木曜日
講座名	あなたの声で情報を届ける! ～音訳ボランティア養成講座～	(親学関連講座) リトミックを学んで 楽しく実践 ～子どもと一緒に♪ 仲間と一緒に♪～	「無知の知」がヒント! ～自問することから気付く 「決めつけ」～	〈なごや学〉 【文化財保護室共催】 歴史文化基本構想と 西区の歴史文化	託児付10名 〈女性セミナー〉 健康で輝く私になるために ～ココロとカラダのケアを通して～
期間	5/14～6/18	5/22～6/26	5/22～6/26	5/23～6/27	5/17～7/5
対象員	一般・20人	2歳児とその保護者・15組	一般・30人	一般・30人	女性・30人
時間帯	午前・5回 10:00～11:30	午前・5回 10:00～11:30	午後・6回 13:30～15:30	午前・5回 10:00～12:00	午前・7回 10:00～12:00
受講料等	教材費 800円	受講料 1,500円	無料	受講料 1,200円	無料
託児	—	—	—	—	あり(10名) 1人350円
講座ガイド	視覚障がいへの理解を深めていきます。音訳技術の基礎・基本を一緒に楽しく学び、広報誌や新聞などの内容を音訳できるようにしましょう。西区で活動する音訳ボランティア「はなのき」と協働して企画・運営します。	リトミックによる様々な体験活動を行い、子どもの心や体などを育みます。活動を通して、わが子の成長のためにできることを考えたり、実践する力を身に付けたりします。また、親子でふれあう喜びや受講者同士で交流する楽しさを味わいます。	私たち一人一人が思っている「常識」や「普通」が、正しいことと言い切れるでしょうか?本講座では、様々な物事に対して「自分が決めつけていないか自問できる」ようになることをめざしていきます。そして、同和問題をはじめとする様々な人権問題について考える中で「人権感覚」を一緒に高めていきます。	「名古屋市歴史文化基本構想」について学び、西区の歴史や文化財を後世に伝えていくことの大切さを考えてみましょう。文化財の現地調査の結果を基に、歴史文化財群とストーリーを考え、西区の歴史文化を語り継ぎませんか。	つい、自分の健康は後回し...そんな毎日を送っていませんか?この講座では、女性が自分らしく生き生きと生活するために、自分自身の心と身体について見つめ直し、ケアする方法を学んだりします。あなたも自分自身の心と体について学び、健康で輝く私になる一歩を踏み出しましょう。
学習プログラム・講師(敬称略)	① 5/14 視覚障害者のことを 知ろう! 名古屋盲人情報文化センター図書部 野田 裕貴	① 5/22 はじめまして! みなさん ～親子で楽しめるリトミック～ リトミック講師 上山 歌織	① 5/22 【公開講座】 なぜ起こる? 無意識の「決めつけ」 心理カウンセラー 坂崎 立子	① 5/23 【公開講座】 名古屋の歴史文化と 「歴史文化基本構想」 教育委員会文化財保護室学芸員	① 5/17 【公開講座】 健康で輝く人生を送るために ～弾き語りを生きがいとして～ ギター弾き語り 稲場 禮子
	② 5/21 声のボランティアとは? 音訳アドバイザー 坂森 順	② 5/29 親子で楽しく 表現してみよう ～上手にまねっこできるかな～ 同上	② 5/29 「外国人」は〇〇と 決めつけていませんか 名古屋YWCA外国人子ども日本語教室 「ガリ勉クラブ」チーフコーディネーター 上村 桂恵子	② 5/30 西区の成り立ちと 歴史文化 同上	② 5/24 DVの現状と 女性のココロとカラダ 名城大学准教授 桑島 薫
	③ 6/4 声のウォーミング アップをしましょう 同上	③ 6/5 お話に合わせて 動いてみよう ～絵本とお話できるかな～ リトミック講師 三宅 実名子	③ 6/5 「視覚障害者」は〇〇と 決めつけていませんか 名古屋ライトハウス視覚障害者支援室係長 岩間 康治	③ 6/6 【現地学習】 西区で現地調査 同上	③ 5/31 女性特有のココロと カラダのお話 ～女性とホルモンバランス～ 愛知県立大学講師 三尾 亜喜代
	④ 6/11 短い文から始めましょう 同上	④ 6/12 リズムにのって つくってみよう ～何ができるかな～ 同上	④ 6/12 「同和問題」は〇〇と 決めつけていませんか ～歴史と背景から～ 元愛知教育大学教職大学院特任教授 山内 雅夫	④ 6/20 現地調査成果から 関連文化財群 同上	④ 6/14 ココロとカラダのケア① ～ヨガでリフレッシュ～ スタジオプラナー代表・ヨガインストラクター 鬼頭 明里
	⑤ 6/18 情報を正確に 伝えるために 同上	⑤ 6/19 楽器にふれてみよう ～楽しく演奏できるかな～ 同上	⑤ 6/19 「同和問題」は〇〇と 決めつけていませんか ～現状と課題から～ 同上	⑤ 6/20 関連文化財群発表会 同上	⑤ 6/21 ココロとカラダのケア② ～アロマでストレスマネジメント～ アロマ&ナチュラルセラピーハート代表 牧野 宏江
	⑥ 6/26 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、空室状況、ボランティア、グループ、会場など、「なごやの生涯学習の情報を調べる」ことができます。 対象のお子さんは5/22現在で満2歳児です。	⑥ 6/26 リトミック講師 上山 歌織	⑥ 6/26 「無知の知」から 学べること ～私の自問が「偏見」をなくす～ 名古屋市教育委員会人権教育室主催	⑥ 6/27 〈女性セミナー〉 健康で輝く私になるために ～ココロとカラダのケアを通して～ 託児希望者申込案内 対象：満2歳以上(5/17現在) 未就学児の本講座受講者のお子さん 定員：10名 費用：350円(おやつ代) 託児交流会 託児を担当する「託児グループ・いちご」と事前交流会を開きます。必ずお子さんとご参加ください。 日時：5/10(木) 午前10時～11時 場所：第1集会室	⑥ 6/28 ココロとカラダのケア③ ～自己肯定感を高める (マインドセット)～ メンタルコーチ 片浦 啓子
主な会場	視聴覚室	視聴覚室	視聴覚室	視聴覚室・現地学習	視聴覚室

※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。

7月11日(水)	
木曜日	金曜日
[中部シニアライフアドバイザー協会共催] 自分の人生、どう過ごしますか? ～シニアのための生きがい探し～	[名古屋文理大学短期大学部連携講座] 健康な食生活を送るには
8/23～9/27	8/10～9/14
概ね50歳以上の方・30人	一般・24人
午前・6回 10:00～12:00	午前・5回 10:00～12:00
受講料 1,800円	受講料 1,200円 教材費 500円
—	—
人生100年の時代が近づいてきました。本講座で、運動・健康・友人づくりなど、様々な生きがいについて学び、これからの人生のあり方を考えるきっかけとしませんか?中部シニアライフアドバイザー協会と協働して企画・運営する講座です。	人間の体は自分が口にした食物からできています。偏った食生活は体に変調をきたし、糖尿病などの生活習慣病を引き起こすこともあります。講義や手軽な運動、調理実習を通して、おいしく健康的なものを摂る必要性を学び、生活習慣病を予防するために一緒に考えましょう。
① 8/23 笑う門には福来たる ～シニアライフを 笑顔で過ごしましょう～ 笑い学会会員 加藤 昂治	① 8/10 【公開講座】 正しい食品の選び方 ～加工食品のラベルを 見てみましょう～ 名古屋文理大学短期大学部短期大学部長 佐藤 生一
② 8/30 仲間とともに運動ライフ ～スクエアステップで 転倒・認知予防につなげよう～ スクエアステップ指導員 大歳 篤子	② 8/24 糖と塩の2つの顔 ～美味しいものと どう付き合うか～ 名古屋文理大学短期大学部准教授 川畑 龍史
③ 9/6 コグニサイズで、 健康ライフ ～頭と体をはたらかせましょう～ 中部シニアライフアドバイザー協会 宮地 祥子	③ 8/31 生活習慣病予防と 食生活について ～脱メタボリック!自分にあった 食事・栄養バランスで体重を適正 に保つことの重要性～ 名古屋文理大学短期大学部助教 廣瀬 弘美
④ 9/13 仲間と過ごすことが、 生きがいにつながる ～自分らしさ、見つけましょう～ 中部シニアライフアドバイザー協会 生田 ふみ	④ 9/7 【調理実習】 バッククッキングで減塩調理 ～防災食、離乳食、アレルギー 対応食、少人数調理など色々 な場面で使えます～ 名古屋文理大学短期大学部准教授 近藤 みゆき
⑤ 9/20 抱え込まないで、 介護の問題 ～相談することで ストレスを軽減しましょう～ 保健師・介護支援専門員 世古 つよ子	⑤ 9/14 生活習慣病予防の運動 ～いつまでも動ける身体を 保つために!～ 名古屋文理大学短期大学部食料栄養学科長 原田 隆
⑥ 9/27 今後に向けて、 人生設計を ～エンディングノートで 考えてみましょう～ 中部シニアライフアドバイザー協会会長 畑島 美奈子	⑥ 9/14 e-ねっと+なごや eなっとなごや 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。
主な会場	視聴覚室

短期集中事業 西パソコン広場	
事業名	文書作成ソフト入門講座 文書を作ってみよう!
曜日	火・10:00～11:30
開催日	7/10 7/17 7/24
内容	文書作成ソフトの 基本操作を覚えよう! 簡単な文書を 作ってみよう! 文書を飾りつけよう!
講師	西パソコンクラブ
会場	フクロウの部屋 (IT室)
対象員	一般・8名
費用	受講料900円 教材費300円
持ち物	筆記用具
申込み	「往復はがき」または「インターネット」 ※申込方法は主催講座の 申込方法をご覧ください
申込み締切	6/11(月) 必着

※動作環境 ワード2010、Windows10

浄心寄席

会場 日時 出演
 視聴覚室(当日先着六十名) 八月四日(土) 十時～正午
 社会人落語「楽語の会」

予約不要・参加無料