

## 自主学習グループ開設講座のご案内

瑞穂生涯学習センターで活躍しているグループが、皆様へ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も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、瑞穂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。※往復はがきで申し込み場合は「前期講座のご案内」表紙の記入例を参考に申し込みください。

曜日	月曜日	木曜日	土曜日
講座名	詩吟を体験する	素敵な演歌を楽しむ	初めての気功体験
開催日	5/13～6/17	5/16～7/25	5/11～7/13
時間	19:00～20:30	9:30～11:30	10:00～12:00
対象・定員	一般・5名	一般・10名	一般・10名
費用	500円	2,000円	500円
初回の持ち物	筆記用具	筆記用具	水分補給のできるもの
講座のあらまし	詩吟とは何かを体験する。	演歌の新曲を3曲唄えるように練習します。	体を動かし、リラックスして気の流れをよくし、心も体も元気にしましょう。
プログラム	5/13 初めての詩吟①	5/16 演歌の新曲を紹介	5/11 気を感じてみましょう
	5/28 (火) 初めての詩吟②	5/30 新曲の1曲目の練習	
	6/3 詩吟を体験する①	6/13 演歌の2曲目を紹介	6/8 呼吸法を学んでみましょう
	6/17 詩吟を体験する②	6/27 新曲の2曲目の練習	7/13 大人気の香功を楽しみましょう
申込締切	往復はがきまたは窓口にて 4月25日(木)〈必着〉		
	※申し込み締め切り後、定員に達しない場合は、初回の日まで電話及び窓口にて受け付けます。		
	主催	藤の和吟詩会	演歌を楽しむ会
会場	第3集会室	第4集会室	第1集会室

**生涯学習 ナビなごや**  
「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。

**e-おっと+なごや**  
「おっと+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。  
【会場】瑞穂生涯学習センターロビー  
【費用】無料



## NESPA 主催事業のご案内

※表紙の「講座の申し込みについて」を参考に、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。

### 備えあれば憂いなし！ 生前整理講座

「生前整理って言葉は聞くけど実際何をやるの？」「やった方がよいとは思うけど…」そういった方にオススメです。初めての方はもちろん、やってみたいけどうまくいかなかったという方もぜひ！ポイントをおさえながら、分かりやすく学べます。講座を受けてよりよい生前整理を！

【日時】5月20日(月) 10:00～12:00  
【対象・定員】一般・20名  
【講師】整理収納サービスMoi代表 遠藤 ほづみ  
【参加費】500円 【会場】第2集会室  
【持ち物】筆記用具 【申込締切】4月22日(月)



### パロマ瑞穂スポーツパーク共催講座

### 気軽に、簡単に！回コモ予防体操

簡単で、でも効果的な室内運動の方法ってみなさんご存知でしょうか？知らない方は必見！気軽にできる運動内容です。どなたでもご参加いただけます。運動不足を気にされている方もこの機会にぜひどうぞ！

【日時】8月26日(月) 10:00～12:00  
【対象・定員】一般・20名  
【講師】パロマ瑞穂スポーツパーク職員  
【参加費】300円  
【会場】第2集会室  
【持ち物】飲み物、タオル、動きやすい服装  
【申込締切】7月29日(月)



### 買う前に不安解消♪ スマートフォン体験講座 ～iPhone編～

使い方が分からない・使いこなせるか心配・・・そんな不安を解消♪一度使ってみると楽しくなってくるかも？※使用するスマートフォン(iPhone)は、こちらで用意いたします。

【日時】9月12日(木) 10:00～12:00  
【対象・定員】一般・20名  
【講師】スマホアドバイザー  
【参加費】300円 【会場】第2集会室  
【持ち物】筆記用具  
【申込締切】8月8日(木)



### 歌声広場～七夕コンサート2019～

昨年に引き続き今年も開催します♪青春時代の曲を聴いて、歌って若かりし頃を思い出してみませんか？どなたでも無料で、ご参加いただけます！

【日時】7月7日(日) 13:30～15:30  
【対象・定員】一般・70名  
【講師】New Life 【参加費】無料  
【会場】ロビー 【申込締切】当日先着



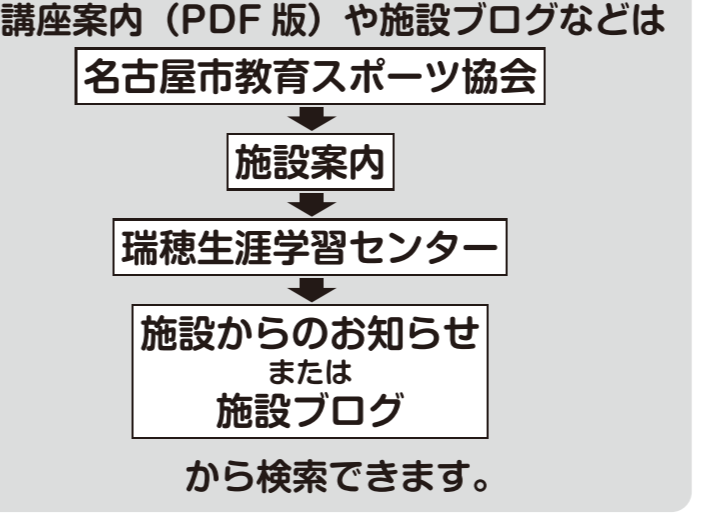
### 初めての人のための! キックボクシングでエクササイズ♪

格闘技は怖い！といったイメージをもたれる方が多いと思いますが、この講座はエクササイズに重点を置いているので、音楽に合わせて体を動かすのがメインとなります。楽しくミットを打ってストレス解消しながらシェイプアップしませんか？初心者向けの内容ですので、どなたでも気軽にご参加いただけます！

【日時】9月3日(火) 10:00～11:30  
【対象・定員】一般・20名  
【講師】PLUCK STUDIO会長 佐々木 晋輔  
【参加費】500円 【会場】視聴覚室  
【持ち物】飲み物、タオル、動きやすい服装  
【申込締切】8月6日(火)



### 瑞穂生涯学習センターの 情報はこちらから



## ネスパデー NESPA Day (自主開館日) のお知らせ

名古屋市より指定管理者として、瑞穂生涯学習センターの施設の運営・管理を(公財)名古屋市教育スポーツ協会が行っております。(公財)名古屋市教育スポーツ協会は、上記のNESPA主催事業を始め、市民の皆様が一層の学習機会を提供するため、下記の自主開館を予定しております。ぜひ、ご利用ください。

【開館日】7月～11月の第4日曜日 【開館時間】午前9時～午後5時

# 2019年度 瑞穂生涯学習センター 前期講座のご案内

申込締切日	曜日	時間帯	講座名
4月24日(水)	火	午前	〈なごや学〉 遺跡と出土品から学ぶ古代の暮らし～悠久の時を刻む名古屋の魅力～
	金	午前	〈女性セミナー〉 今日より輝く明日の自分～コミュニケーションで広がる可能性～【託児付】
	日	午前	いいね！そのショット！！～写真撮影で始める生涯学習～
6月12日(水)	夏休み集中(午後)	おばけやしきをつくろう 2019	
	火	午前	親子で学んで防災力アップ！～いつもの備えがもしもの備え～
7月10日(水)	水	午前	〈親学関連講座〉 1歳児親子でLet's enjoy! ふれ愛を深めましょう
	金	午前	動いて、食べて、脳に刺激を～認知症予防に取り組みましょう～

### 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。

☆申し込み方法  
お一人様1講座につき、①または②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し込み  
○下記を参考に必要事項をご記入の上、瑞穂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》

62 住所 瑞穂生涯学習センター 2-27-3 行13	<返信用の裏> 何も記入しないでください。	62 住所 000-0000 あなたの住所 あなたの氏名	<往信用の裏> ①講座名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号 ⑤特記事項
---	--------------------------	--	---

※⑤特記事項  
・託児付講座で託児をご希望の方は、お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日もご記入ください。  
・親子で参加する講座・事業にご応募される方はお子さんの氏名(ふりがな)・生年月日(または学年)をご記入ください。

②インターネットによる申し込み

名古屋市電子申請サービス  クリック

→「主催者からさがす」→「生涯学習施設」  
→「瑞穂生涯学習センター」の順にクリック

※応募者が定員を超えた場合は、申し込み締切日の翌日に抽選を行います。結果については、返信用はがきまたは電子メールでお知らせします。  
定員に達しない講座は申し込み締切日以降、センター窓口で先着順に受け付けます。応募状況については、電話でお問い合わせください。



ご注意ください

- 当選通知を受けた方は、通知に記載された期日までに、当センター窓口で受講手続きをしてください。
- 一度納められた受講料・教材費等は、原則、払い戻しできません。
- 講座受講の権利は、他の方に譲ることはできません。受講できるのは、当選者ご本人に限ります。
- 傷害保険等の設定はしておりません。必要な方は、各自でご加入ください。

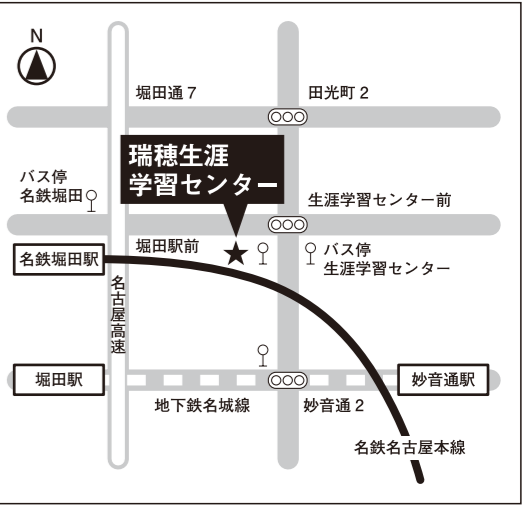
**名古屋市瑞穂生涯学習センター**  
〒467-0831 名古屋市瑞穂区惣作町 2-27-3  
TEL(052)871-2255・FAX(052)871-2256

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日曜日  
ただし、7月～11月の第4日曜日は自主開館  
年未年始(12/29～1/3)

<交通案内>  
■地下鉄 名城線「妙音通」下車、1番出口から北西へ徒歩8分  
■名鉄 名古屋本線「堀田」下車、東へ徒歩8分  
■市バス (瑞穂巡回)「瑞穂生涯学習センター」下車、徒歩1分



## 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。

## 一日体験教室のご案内

曜日	木曜日	土曜日	土曜日	日曜日
講座名	似顔絵一日体験教室	「リコーダー」一日体験教室	楽しいお笋(ことう)体験	福袋とダンス～誰でも、誰とでもできるダンスワーク～
開催日	6/6	5/25	6/1	6/9
時間	9:30～11:30	15:30～16:30	(第1回目) 9:30～10:30 (第2回目) 10:30～11:30	13:30～15:30
対象・定員	一般・5名	一般・10名	小学生から一般・各10名	一般・20名
費用	無料	300円	500円	300円
初回の持ち物	鉛筆(できれば2Bで軟らかいもの)・消しゴム・画用紙・筆記用具・油性ペン	筆記用具・リコーダー(※ない方は、ご相談にのります。)	筆記用具・筆と爪(※ない方は、お貸しいたします。)	動きやすい服装・タオル・水分補給のできるもの・筆記用具
講座のあらまし	プレゼントとして喜ばれる似顔絵を、簡単に描く方法を体験してみませんか。	初心者の方を対象に、リコーダーの初歩を学び、その魅力を体験していただけます。	基本の練習から「チューリップ」・「日の丸」・「たなばた」などの曲を演奏します。	子どもから高齢者の方、心身に障がいのある方などの体と感覚を使ったコミュニケーションの方法を一般の方を対象にダンスを通して、そのかわり方を学びます。<ダンス経験不問>
申込締切	往復はがきまたは窓口にて			
	5月23日(木)〈必着〉	5月11日(土)〈必着〉	5月18日(土)〈必着〉	5月26日(日)〈必着〉
	※申し込み締め切り後、定員に達しない場合は、初回の日まで電話及び窓口にて受け付けます。			
主催	似顔絵ナオキ会	アンサンブル ラルゴ	笋京花会	ダンスクラブH
会場	第4集会室	第2集会室	第1集会室	第2集会室

【入場料無料】 ※詳細は、センターまでお問い合わせください。

**たからじま おはなし会**  
絵本など読み聞かせを中心に、紙しばいや手遊び、簡単な工作など、盛りだくさんの内容で楽しい時間を過ごしましょう。  
【日時】6月8日(土) 10:30～11:45  
【対象・定員】幼児と保護者、小学校低学年・30名  
【講師】ちいき文庫たからじま 【会場】フクロウの部屋  
【申込】当日受付(先着順)



**パソコン初心者教室**  
初心者の方を対象にした「初心者体験コース」&「パソコン相談コース」です。  
【日時】5月8・22日、6月12・26日、7月10・24日、9月11・25日 10:00～12:00  
【講師】瑞穂パソコンボランティア  
【会場】第3集会室 【申込】当日受付(先着順)  
※ご自身のパソコンをお持ちいただいてもかまいません。



# 2019年度 前期 瑞穂生涯学習センター講座プログラム

申込締切日	4月24日(水)〈必着〉		
曜日	火曜日	金曜日	日曜日
講座名	〈なごや学〉 遺跡と出土品から学ぶ古代の暮らし ～悠久の時間を刻む名古屋の魅力～	〈女性セミナー〉 今日より輝く明日の自分 ～コミュニケーションで広がる可能性～ 【託児付】	いいね! そのショット!! ～写真撮影で始める生涯学習～
期間・回数	5/21～7/2 (5回)	5/24～7/5 (7回)	5/26～6/23 (5回)
時間	10:00～12:00	10:00～12:00	10:00～12:00
対象・定員	一般・30名	女性・30名(うち託児枠8名)	一般(撮影機器を持参できる方)・24名
受講料	1,200円	無料	1,200円
教材費	—	(託児費用は別途420円)	—
講座のあらまし	日本有数の大都市名古屋で発掘作業が行われ、古代の生活で使われたものが多く出土していることをご存知ですか。この講座では、遺跡を巡ったり、出土品を見たりして古代の名古屋の様子を学びます。悠久の時の流れを感じてみませんか。	家庭、職場、地域社会。生活の中で、人と人をつなぐコミュニケーション能力はとて重要で。自分の思いをもっと相手に伝えるために「自信をもって毎日を過ごすために」「自分の可能性を広げるために」、この講座と一緒にコミュニケーションについて学んでみませんか?	美しい写真を見て感動したり、そんな写真を撮ってみたいと思ったりしたことはありませんか。この講座は写真撮影の入門編です。写真撮影をきっかけとして生涯学習を始めてみませんか。
学習プログラム・講師(敬称略)	1 5 21	1 5 24	1 5 26
	2 5 28	2 5 31	2 6 2
	3 6 4	3 6 7	3 6 9
	4 6 18	4 6 21	4 6 16
	5 7 2	5 7 5	5 6 23
会場	視聴覚室・現地	視聴覚室・現地	視聴覚室・現地

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

6月12日(水)〈必着〉	
夏休み集中	火曜日
おばけやしきをつくろう 2019	親子で学んで防災力アップ! ～いつもの備えがもしもの備え～
7/20～8/3 (7回) 9:45～12:00 (第7回は13:00～15:00) 小学3年生から中学生・24名	7/30～8/27 (4回) 10:00～12:00 小学生とその保護者・12組
1,050円	無料
—	1名につき300円
区民まつりでおなじみの「おばけやしき」。仲間やスタッフと協力して、こわ～いおばけやしきをつくりましょう!こわいおばけになるためのポイントを学んだり、みんなでいっしょにしかけやおどろかせ方を考えたりして、たくさんのお客さんをびっくりにさせましょう!	自然災害はいつ発生するか分かりません。保護者の皆さんは子どもを守るための備えは十分ですか。子どもの皆さんは自分でできることを考えて行動する準備をしていますか。この講座では自然災害への備えを親子で楽しみながら学ぶことができます。この夏、親子の防災力を高めましょう。
1 7 20 (土)	1 7 30
2 7 23 (火)	2 8 6
3 7 26 (金)	3 8 13
4 7 31 (水)	4 8 20
5 8 2 (金)	5 8 27
6 7 3 (土)	6 8 27
会場	視聴覚室

※都合により、日程・講師・内容等が変更になる場合があります。

※現地学習については現地集合・現地解散とします。交通費や入場料等は、受講者の負担となります。

※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。

7月10日(水)〈必着〉	
水曜日	金曜日
〈親学関連講座〉 1歳児親子でLet's enjoy! ふれ愛を深めましょう	動いて、食べて、脳に刺激を ～認知症予防に取り組みましょう～
8/28～9/25 (5回) 10:00～11:30 1歳児とその保護者・15組	9/6～10/4 (5回) 10:00～12:00 一般・24名
1,500円	1,200円
100円	350円
1歳児の親子で、ピアノや英語の音に合わせて運動したり、道具を使って遊んだりする英語リトミックを通して、親子のふれあいを深めていきます。同じ年齢の子をもつ親同士の交流をしながら、みんなで楽しく学んでみませんか。	年をとると、物忘れが増えたり、記憶することが難しくなったりすることがありませんか。この講座では、運動と栄養をキーワードに、認知症予防によいとされている方法を学びます。体を動かし、おいしいものを食べ、みんなで楽しく会話をしながら認知症予防に取り組みませんか。
1 8 28	1 9 6
2 9 4	2 9 13
3 9 11	3 9 20
4 9 18	4 9 27
5 9 25	5 10 4
会場	第2集会室

**入場無料** **公開講座のお知らせ**

◎会場 視聴覚室 入場無料 ◎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。

**遺跡や出土品から探る古代の名古屋**  
～発掘調査から見えてくること～

日時: 5月21日(火)  
10:00～12:00  
講師: 南山大学人類文化学科教授 黒沢 浩

※「(なごや学)遺跡と出土品から学ぶ古代の暮らし～悠久の時間を刻む名古屋の魅力～」の第1回を公開します。

**輝きをいつまでも**  
～人との出会いとアルバム演奏～

日時: 5月24日(金)  
10:00～12:00  
講師: アルバ演奏家 奥村 陽子

※「(女性セミナー)今日より輝く明日の自分～コミュニケーションで広がる可能性～【託児付】」の第1回を公開します。

**美しき写真の世界**  
～いいね!と感動させる写真～

日時: 5月26日(日)  
10:00～12:00  
講師: 全日本写真連盟中部本部委員 下里 幸子

※「いいね!そのショット!!～写真撮影で始める生涯学習～」の第1回を公開します。

**親子で考える防災への備え**  
～互いに支え合う関係になる～

日時: 7月30日(火)  
10:00～12:00  
講師: 名古屋大学減災連携研究センター 防災教育スーパーバイザー 近藤 ひろ子

※「親子で学んで防災力アップ!～いつもの備えがもしもの備え～」の第1回を公開します。

**認知症予防**  
～すっきり、おいしく、脳にも刺激～

日時: 9月6日(金)  
10:00～12:00  
講師: 名古屋学院大学 リハビリテーション学部教授 加藤 文之

※「動いて、食べて、脳に刺激を～認知症予防に取り組みましょう～」の第1回を公開します。

**今年もやります!**  
**おばけやしき!!**  
**「こわ～い」しかけや**  
**おばけたちが**  
**まってるよ～**

**区民まつり2019サテライト会場**

**おばけやしき2019**  
【日時】8月3日(土) 10:15～11:30  
【対象】どなたでも入場できます  
【費用】無料 【会場】視聴覚室・第2集会室  
※混雑の状況によっては入場できないことがあります。時間に余裕をもってお越しください。

**環境デーなごや2019**

**親子で協力!食品ロス、ゼロをめざして!**  
ひじき、高野豆腐、おからなどの乾物を使った、おいしく簡単にできるアレンジ料理に挑戦しましょう。

【日時】6月1日(土) 10:00～12:30 【申込】「往復はがき」または「電子申請」。  
【対象・定員】小学生とその保護者 【講座の申し込みについて】を  
(2名1組)・12組(24名) ご覧ください。  
【費用】無料 参加されるお子さんの学年も  
【講師】かとうキッチンスタジオ主宰 加藤 弥生 ご注意ください。  
【会場】料理室 【締切】4月24日(水)〈必着〉

