

自主学習グループ開設講座		
講座名	花と香りの教室	いつまでも若々しい声で歌いましょう! ～美しい声の為にエクササイズ～
グループ名	沙羅の会	コーラス木いちご
曜日・時間	金・10:00～12:00	土・10:30～12:30
一口案内	フラワーアレンジや、アロマテラピーによる美容、健康法など幅広く様々な内容を学べます。花と香りに関わるいろいろなことを体験しながら心身共に健康になりましょう。	話し声や歌声は年齢と共に変化します。いつまでも美しい声で会話や歌を楽しみ、いきいきと毎日を送る為に、“美声エクササイズ”を行ないます。今からでもまだ間に合いますよ!
開催日内容	10/4	ハロウインのプリザーブドフラワーアレンジ
	11/1	香りのブーケ
	12/6	クリスマス飾り
	1/10	和の香りを楽しむ
	2/7	練り香
会場	第1集会所	1回目和室・第1集会所
対象・定員	10人	女性・15人
費用	1回500円	1,500円
持ち物	ハサミ(工作用でも可)	筆記用具、お茶、(あれば録音機)、動きやすい服装。
申込	532-1551	532-1551

【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：12月3日・10日・17日・24日(火)  
10:00～12:00  
講師：シンコースポーツ(株) 市橋 克之  
会場：視聴覚室  
対象：一般  
定員：20人  
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。申込み方法は主催講座の申込み方法の欄をご覧ください。  
締切：11月15日(金) 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なので、初心者の方でも楽しく参加できます。

日時：10月15日・29日(火) 13:30～15:30  
講師：シンコースポーツ(株)スタッフ  
会場：名城公園周辺  
対象：一般  
定員：10人  
費用：受講料1,000円(2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。申込み方法は主催講座の申込み方法の欄をご覧ください。  
締切：9月24日(火) 必着

**第34回 西ふれあいまつり**

折り紙、書道、絵画をはじめとする展示と、ハーモニカ演奏や演劇を始めとする発表など、西生涯学習センターを中心に活躍する様々なグループの活動成果の発表の場です。

名古屋西高校の津軽三味線部、吹奏楽部、ダンス部、合唱部の発表もあります。

皆様のご来場をお待ちしております。

日時 **10月26日(土)** 10:00～17:00  
**10月27日(日)** 10:00～15:00

【自主事業】  
**「らくらくヨガ」教室**

はじめての方が「らくらく」感じるペースで体を動かしながら行うヨガの教室です。日々の心のストレスを和らげ、体の疲れを取り除いていきます。  
ヨガを通して心身の心地良さを感じてください。

日時：10月11日・11月8日  
12月13日  
10:30～11:30  
講師：シンコースポーツ(株) 大石 郁子  
会場：視聴覚室  
対象：一般  
定員：10人  
費用：受講料1,500円(3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。申込み方法は主催講座の申込み方法の欄をご覧ください。  
締切：9月24日(火) 必着

**公開講座** 会場：視聴覚室(当日先着60人) 予約不要・参加無料 開場は開始30分前

【名鉄病院連携事業】  
**高齢者の予防接種の必要性**  
～肺炎球菌、帯状疱疹、インフルエンザの備えとして～  
日時：10月11日(金) 13:30～15:00  
講師：名鉄病院 予防接種センター センター長 菊池 均

【魅力あふれる読み聞かせの世界】  
日時：11月12日(火) 14:00～15:30  
講師：東海子どもの本ネットワーク 近藤 洋子

【心理学から学ぶ、子どもを伸ばすアプローチ】  
～子どもの心に寄り添って～  
日時：1月30日(木) 10:00～12:00  
講師：愛知教育大学教授 加納 誠司

【子どもの命を守るために】  
～知ることから始めましょう～  
日時：1月25日(土) 10:00～12:00  
講師：防災ママかきつばた 高木 一恵

〈なごや環境大学共育講座〉  
**海洋プラスチック問題に関するお話**  
～小さなゴミが与える大きな影響～  
近年、海洋のプラスチック汚染が大きな話題となっています。特にマイクロプラスチックと呼ばれる小片が海洋生態系に与える影響が心配されています。この問題について学び、生活を見直してみましよう。  
日時：12月7日(土) 10:00～12:00  
講師：四日市大学 環境情報学部教授 千葉 賢

**エコだよ! 料理教室**

食材丸ごと使い切り。財布にも環境にも優しい。当日は、みんなで作っておいしくいただきます。身近な食から、環境のためにできることを考えましょう。

日時：11月27日(水) 10:30～13:00  
講師：小堀 美知留  
会場：料理室  
対象：市内在住・在勤・在学の方  
定員：36人(応募多数の場合は抽選)  
費用：無料  
申込：電話、ファックスまたは、はがき(当日消印有効)「西区料理教室」と申込者全員の氏名・住所・電話番号をお知らせください。  
申込期間：10/1(火) 9:00～11/15(金) 17:00まで  
申込・問合せ：西区公害対策室  
〒451-8508 西区花の木二丁目18番1号  
Tel: 523-4613 Fax: 523-4634

〈親学関連講座 幼児教育講演会〉  
**子は育ち、親も育つ**  
～楽しまなくっちゃもったいない～

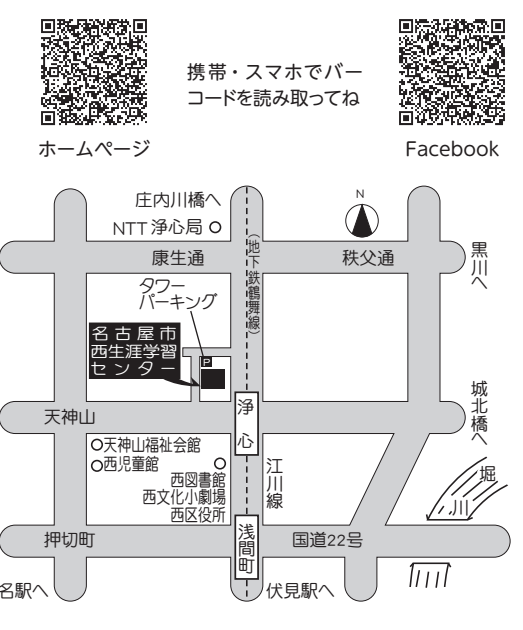
日時：令和元年9月25日(水)  
10:30～12:00(10:00開場予定)  
講師：育児マンガ家・エッセイスト 高野 優  
会場：イーブルなごや 中区大井町7番25号  
定員：350人(当日先着順・無料)  
小さなお子様も受講可能ですが、保護者向けのお話です。

**ホームページ開設**  
<http://syogai-gakusyu-center.com/west/>  
開催講座・部屋の空き情報・自主事業等最新の情報をアップしています。どんどんアクセスしてください。

**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日曜日、12月29日～1月3日  
開館時間 平日 午前9時～午後9時  
日曜祝祭日 午前9時～午後5時

〈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



**西生涯学習センター** **生涯学習は生きる力**

**後期講座のご案内**

みんなでもやっこ 西区 令和元年度

申込締切日 令和元年9月26日(木) 必着	
曜	時間帯
火	午後
水	午後
木	午前
金	夜間
申込締切日 令和元年12月3日(火) 必着	
曜	時間帯
水	夜間
木	午前
土	午前

事業名		申込締切日
短期集中事業 西パソコン広場	初心者対象	9月26日(木) 必着
短期集中事業 西パソコン広場	初心者対象	12月11日(水) 必着
【名古屋文理大学短期大学部連携事業】		
親子で楽しむお菓子作り		11月14日(木) 必着
クリスマスのお菓子を作ろう!		
【名古屋文理大学短期大学部連携事業】		
親子で楽しむお菓子作り		1月9日(木) 必着
バレンタインのお菓子を作ろう!		
【自主事業】		
コグニサイズで認知症予防		11月15日(金) 必着
【自主事業】		
ノルディックウォーキング		9月24日(火) 必着
【自主事業】		
「らくらく」ヨガ教室		9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
金 午前	花と香りの教室	電話申込
土 午前	いつまでも若々しい声で歌いましょう ～美しい声の為にエクササイズ～	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し込み方法

住所 〒451-0061 名古屋市西区浄心一丁目1番45号 西生涯学習センター 行

宛先 何れも書かないでください

お名前 前

①講座名  
②〒・住所  
③氏名(ふりがな)  
④電話番号  
⑤年齢(学年)  
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。  
◆10月以降の締切の講座をハガキで申し込まれる方は、返信用は63円をお願いいたします。63円で申し込まれなかった場合は、結果を返信できない恐れがありますので予めご了承ください。

◎インターネットによる申し込み方法  
(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/>

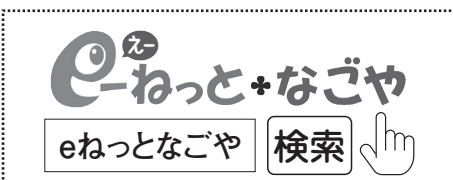
携帯電話からかんたんアクセス

◆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、申込み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、申込み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、申込み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。  
◆「親学関連講座」子どもを伸ばすアプローチ～親子でともに成長しながら～」講座は託児付き(定員8人)で行います。託児の対象は満2歳以上(1/30現在) 未就学児のお子さんとなります。「パパとママで守る小さな命～巨大地震に備えましょう～」講座は託児付き(定員8人)で行います。託児の対象は満2歳以上(1/25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。)

# 名古屋市西生涯学習センター 令和元年度 後期定期講座プログラム

締切	9月26日(木)			
曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
講座名	【西図書館連携講座】 はじめませんか？ 乳幼児向けおはなしボランティア	〈なごや学〉 博覧会となごやの歴史	〈なごや学マイスター講座〉 西区に根付いた文化をたどる ～ものづくり文化の道マイスター養成講座～	【至学館大学共催】 元気で明るい生活を 送る術を学ぶ
期間	11 / 12 ~ 12 / 17	10 / 23 ~ 11 / 27	10 / 31 ~ 12 / 12	11 / 8 ~ 11 / 29
対象定員	一般・20人	一般・30人 (視覚障がい者優先枠6人)	一般・20人	一般・40人
時間帯	午後・5回 14:00～15:30	午後・5回 13:30～15:30	午前・6回 10:00～12:00	夜間・3回 18:30～20:00
受講料等	無料	受講料 1,500円	教材費 1,600円 第4回の入館料500円(65歳以上は無料)	無料
託児	—	—	—	—
講座ガイド	読み聞かせでは、読み手が、たくさんの本と聞き手をつなぐコーディネーター役となります。乳児や幼児の心に感動を届け、豊かな心を育むための読み聞かせのコツを学ぶ、「読み聞かせボランティア」として活動を続けていきたいと思います。	「世界デザイン博覧会」や「愛・地球博」など、なごやでは様々な博覧会が行われ、その実施に伴いまちの開発も進められてきました。なごややその近辺で実施された博覧会について学び、なごやの魅力を感じてみませんか。	西区には歴史ある伝統工芸、近代産業などの「ものづくり文化」が根付いています。「ものづくり文化」を学び、その魅力を伝える活動は、学ぶ楽しさと伝える充実感が同時に味わえ、とてもやりがいがあります。あなたもぜひ参加してみませんか。本講座は、ものづくり文化の道マイスターの会との協働による講座です。	年齢を重ねて機能が低下すること＝老化する。この現象は止められなくとも、こころの持ちようや普段の生活スタイルによって高齢になっても元気で明るい生活をしやすいと思いませんか。身体や心が元気を保ち、日々の生活を守って行くこと、それは自分自身の行うことで決まります。本講座は、元気のもとになる楽しい活動(遊び、運動と栄養、ストレスの付き合い方)をテーマに、3回の講座を実施して、皆さんの元気で明るい生活を実現するための方法論を提供いたします。
学習プログラム・講師(敬称略)	① 11 / 12 【公開講座】 魅力あふれる 読み聞かせの世界 東海子どもの本ネットワーク 近藤 洋子	① 10 / 23 なごやと博覧会 愛知淑徳大学文学部准教授 楠元 町子	① 10 / 31 「ものづくり文化の道」 を伝えよう！ ～西区の魅力を伝える活動～ ものづくり文化の道マイスターの会	① 11 / 8 遊びと健康 至学館大学教授 平田 裕一
	② 11 / 19 【現地学習】 読み聞かせに オススメの絵本 西図書館司書	② 10 / 30 鶴舞公園と博覧会 ～第10回関西府県連合共進会～ NPO法人伊勢湾フォーラム副理事長 柳田 哲雄	② 11 / 14 【実習】 伝統の技を知る ～名古屋友禅を体験～ 伝統工芸士 堀部 満久	② 11 / 15 筋肉づくりにおける 運動と栄養の役割 至学館大学教授 村上 太郎
	③ 12 / 3 おやこで楽しむわらべうた 名古屋コダーイ協会 澤井 仁美	③ 11 / 6 戦前最大の国際平和博覧会 ～名古屋汎太平洋平和博覧会～ 末廣堂 川瀬 隆明	③ 11 / 21 【実習】 名古屋の伝統工芸に触れる ～名古屋扇子づくり体験～ 末廣堂 川瀬 隆明	③ 11 / 29 ストレスの解消法 至学館大学教授 笹竹 英穂
	④ 12 / 10 読み聞かせをしてみましょう！ おはなしぼんぼこ	④ 11 / 20 市制100年目を機会として ～世界デザイン博覧会～ 元(財)世界デザイン博覧会協会 加藤 正嗣	④ 11 / 28 【現地学習】 受け継がれてきた ものづくりへの情熱 ～産業技術記念館を見学～ 産業技術記念館職員 社会教育主事	④ 2 / 19 ボードゲームの魅力 ～これからも続けてみませんか？～ 同上
	⑤ 12 / 17 楽しく続ける読み聞かせ ボランティア！ 西図書館おはなしボランティア 渡辺 智恵	⑤ 11 / 27 21世紀の博覧会 ～愛・地球博～ 元(財)2005年日本国際博覧会協会事務総長 イベント学会会長 中村 利雄	⑤ 12 / 5 【現地学習】 新道筋(西の寺町)から 円頓寺界隈を巡る ものづくり文化の道マイスターの会	⑤ 2 / 27 【実習】 子どもの豊かな感性を磨く 手づくりアート ～クラフト作品づくりで楽しむ親子の時間～ 創造教室こびとのおうち 室谷 純子
主な会場	視聴覚室・現地学習	視聴覚室	視聴覚室・現地学習	視聴覚室



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。

12月3日(火)		
水曜日	木曜日	土曜日
どなたでも楽しめます！ 「ボードゲーム」の世界 ～生涯学習・仲間づくりのきっかけに～	〈親学関連講座〉 子どもを伸ばすアプローチ ～親子とともに成長しながら～	託児付8人 パパとママで守る小さな命 ～巨大地震に備えましょう～
1 / 22 ~ 2 / 19	1 / 30 ~ 3 / 5	1 / 25 ~ 2 / 15
一般・20人	子をもつ保護者・子育てに関心のある方・24人	一般・24人
夜間・4回 18:30～20:00	午前・6回 10:00～12:00	午前・4回 10:00～12:00
受講料 1,200円	受講料 1,500円 教材費 800円	教材費 300円
—	あり(8人) 1人300円	あり(8人) 1人200円
人と人とが向き合い、知恵を絞り合って、会話をしながら楽しめる、そんな魅力が「ボードゲーム」にはあります。仲間を作って、集い、楽しい時間を共有するためのツールとして生かすこともできます。そんな「ボードゲーム」の世界を学んでみませんか。	子どもの健やかな成長のためには、子どもの心を受け止めて話を聞いたり、ともに活動したりすることを通して親子で絆を深めることが大切です。普段の生活で実践できる子どもを伸ばすためのアプローチの仕方を学び、親子とともに成長していく方法を学びましょう。	巨大地震発生時に、乳幼児の子どもを命を守るための備えを学びます。何を備蓄すればいいのか、揺れて倒れそうな家具はどうするのか、食事は…。この講座でパパ、ママが子どものためにできることを増やしませんか。
① 1 / 22 多種多様！ ボードゲーム紹介 ゲームストア・パネスト店長 おもちゃコンサルタント 中野 将之	① 1 / 30 【公開講座】 心理学から学ぶ 子どもを伸ばすアプローチ ～子どもの心に寄り添って～ 愛知教育大学教授 加納 誠司	① 1 / 25 【公開講座】 子どもの命を守るために ～知ることから始めましょう～ 防災ママかきつばた 高木 一恵
② 1 / 29 考える習慣も身につきます！ ～趣味・こだわりをもつことの大切さ～ 同上	② 2 / 6 子どもの変化に気付くための 話の聞き方 ～傾聴で知る子どもの気持ち～ 愛知いのち電話協会 兼田 智彦	② 2 / 1 子どもと生き延びるには ～普段のくらしにも役立つ備え～ 防災ママかきつばた
③ 2 / 5 コミュニケーションを楽しむ！ ～仲を深めるツールとして～ 同上	③ 2 / 13 【調理実習】 子どもの成長に欠かせない食育 ～キャラ食で広がる親子の会話～ 食育アドバイザー 荻野 智子	③ 2 / 8 子どもと生き残るには ～その時までにはできること～ 防災ママかきつばた
④ 2 / 19 ボードゲームの魅力 ～これからも続けてみませんか？～ 同上	④ 2 / 20 子どもの心を育む本の世界 ～読み聞かせで深まる親子の絆～ JPIC読書アドバイザー 山村 真午	④ 2 / 15 【調理実習】 サバメシで救う小さな命 ～栄養補給への備え～ なごやに防災ボランティアの会代表 武田 理絵
⑤ 2 / 27 〈親学関連講座〉 子どもを伸ばすアプローチ ～親子とともに成長しながら～ 託児希望者申込案内 対象：満2歳以上(1/30現在) 未就学児の本講座受講者のお子さん 定員：8人 費用：300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。必ずお子さんご参加ください。 日時：1/23(木) 10:00～11:00 場所：第3集会室	⑤ 2 / 27 【実習】 子どもの豊かな感性を磨く 手づくりアート ～クラフト作品づくりで楽しむ親子の時間～ 創造教室こびとのおうち 室谷 純子	⑤ 2 / 27 パパとママで守る小さな命 ～巨大地震に備えましょう～ 託児希望者申込案内 対象：満2歳以上(1/25現在) 未就学児の本講座受講者のお子さん 定員：8人 費用：200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。必ずお子さんご参加ください。 日時：1/18(土) 午前10時～11時 場所：第3集会室
視聴覚室	視聴覚室・料理室	視聴覚室・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参加ください。

### 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：西生涯学習センター 2階 ロビー  
 費用：無料  
 ☆どなたでも相談できます。

### 【名古屋文理大学短期大学部連携事業】 親子で楽しむお菓子作り

①クリスマスのお菓子を作ろう！  
②バレンタインのお菓子を作ろう！  
①日時：12月14日(土) 13:00～15:30  
②日時：2月8日(土) 13:00～15:30  
講師：助教 櫻井 瞳

会場：名古屋文理大学短期大学部(所在地：西区笹塚2-1)  
 ①②ともに製菓実習室  
 対象：小学3年生～中学生とその保護者  
 ①16組32人  
 ②16組32人(子ども1人と保護者1人)  
 費用：受講料 ①②ともに1組 450円  
 教材費 ①②ともに1組1,200円  
 申込：「往復はがき」または「インターネット」①か②のいずれかをお申込ください。両方受講希望の場合は、別々にお申込ください。  
 締切：①11月14日(木) 必着  
 ②1月9日(木) 必着

※申込は、主催講座の申込み方法をご覧ください。  
 ※安全確保のため、対象となるお子様以外の同伴はご遠慮ください。

### 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。

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 年賀状を作ってみよう！
曜日時間	火・10:00～11:30
開催日内容	11 / 12 文書作成ソフトの基本操作を覚えよう！
	11 / 19 簡単な文書を作ってみよう！
	11 / 26 年賀状を完成させよう！
講師	西パソコンクラブ
会場	フクロウの部屋(1T室)
対象・定員	一般・14人(パソコンなしの方8人・パソコンありの方6人)
費用	受講料 900円 教材費 300円
持ち物	筆記用具
申込	「往復はがき」または「インターネット」 ※ハガキの方は、「PC持込」または「センターPC」を記入して下さい。 ※申込方法は主催講座の申込方法をご覧ください。
締切	9月26日(木) 必着

(動作環境 Word2010 Windows10)  
 ※自分のパソコンを持ち込むことができますが、マイクロソフト製のOffice Word 2010が搭載されているパソコン)

事業名	
表計算ソフト入門講座 住所録を作ってみよう！	火・10:00～11:30
開催日内容	1 / 14 表計算ソフトの基本操作を覚えよう！
	1 / 21 表を作ってみよう！
	1 / 28 住所録を完成させよう！
講師	西パソコンクラブ
会場	フクロウの部屋(1T室)
対象・定員	一般・14人(パソコンなしの方8人・パソコンありの方6人)
費用	受講料 900円 教材費 300円
持ち物	筆記用具
申込	「往復はがき」または「インターネット」 ※ハガキの方は、「PC持込」または「センターPC」を記入して下さい。 ※申込方法は主催講座の申込方法をご覧ください。
締切	12月3日(火) 必着

(動作環境 Excel2010 Windows10)  
 ※自分のパソコンを持ち込むことができますが、マイクロソフト製のOffice Excel 2010が搭載されているパソコン)