

# 体験教室

中川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、企画・運営する講座です。講座終了後に、グループの会員になって活動を続けることもできます。積極的にご参加ください！！

講座名	ユウカリのドァリース	民謡 三味線教室	楽しいマジック	おから味噌作り体験	ダンスでリフレッシュ	民謡・端唄を歌いましょう
講座のあらまし	ウェルカムフラワーのリースを作って、玄関を華やかにオシャレにしましょう。	三味線や民謡をやってみませんか?三味線は難しい楽器ではなく、音符が読めなくても始めることができます。	マジックで、コミュニケーションを図ろう。	おからを使って簡単に美味しい手前味噌を作りましょう。	パーティーダンス(マンボ・ジルバ・ブルース)を楽しみましょう。	お腹から声を出してストレス発散。
曜日	水曜日	火曜日	水曜日	水曜日	木曜日	土曜日
時間・回数	午後3:00~5:00・1回	午後2:10~3:30・6回	午前10:00~11:00・1回	午前10:00~12:00・1回	午後2:45~4:00・3回	午前10:00~12:00・1回
対象・定員	一般・6人	一般・10人	一般・5人	一般・10人	一般・10人	一般・10人
費用	3,700円	5,000円	200円	2,500円	無料	無料
初回持ち物	ハサミ、ゴミ袋	三味線	—	エプロン、三角布、マスク、手拭きタオル、ふきん、持ち帰り用袋	運動靴、飲み物	飲み物
注意事項	—	三味線をお持ちでない方、1日1,000円レンタル前払い	—	—	—	—
身ま学習グループ名	ヨーロピアンフラワー	津軽の会	中川マジック	中川区ご当地グルメ会	あすなろ会	瀧千奈会
会場	第4集会室	第2集会室	第4集会室	料理室	視聴覚室	第3集会室
学習プログラム	10/20 ユーカリなどのアーティフィシャルフラワーでリース作り	11/2 三味線の手ほどき 基礎①	11/3 トランプ色々	11/17 おから味噌作り体験と味噌汁試食(持帰り1kg)	11/6 みんなで歌いましょう	11/4 基礎①
		11/9 基礎②				11/11 基礎②
		11/16 基礎③				11/18 基礎③
		11/23 三味線演奏 応用①	12/1 三本ロープ			
		12/7 応用②	12/14 応用③			
申し込み	往復はがき、または電話や窓口で、10月5日(火)必着	往復はがき、または電話や窓口で、10月26日(火)必着	往復はがき、または電話や窓口で、10月27日(水)必着	往復はがき、または電話や窓口で、11月1日(月)必着	往復はがき、または電話や窓口で、10月28日(木)必着	往復はがき、または電話や窓口で、10月30日(土)必着

## 講座申込のご案内

- 受講資格 市内にお住まいの方・お勤めの方、または、市内の学校に通学している方で、各講座ごとに定める対象者。  
※講座プログラムの対象者の「一般」とは、15歳以上(中学生を除く)の方です。

名古屋市電子申請サービス [検索](#)

### ■申込方法

- ☆ インターネットによる申込は名古屋市電子申請サービスホームページをご覧ください。  
※託児付講座で、託児が必要な方はお子さまの情報を、託児不要の方は氏名欄に「無し」と入力して下さい。  
(パソコン <https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/>) (携帯電話 <https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/m/>)



携帯電話からかんたんアクセス

- ☆ 往復はがきによる申込の場合は以下のとおりです。
- 往復はがき1通につき1講座ずつお申込ください。(1講座につき1人1通のみ有効です)
- 下記の内容をご記入の上、中川生涯学習センターへお申込ください。(往復はがきの記入例)

- ※1 【託児付】講座での託児を希望される方は、「託児希望」とご記入の上、お子さまの氏名(ふりがな)、性別、生年月日をご記入ください。
- ※2 親子で楽しく運動しよう～バランスボールエクササイズに挑戦～に応募される4歳～小学生の方は、学年(未就学児の場合は年齢)をご記入下さい。
- ※3 名古屋市内にお住まいの方は、勤務先または通学先の所在地の区名をご記入ください。

《往信用の裏面》		《返信用の裏面》	
63 返信	お名前	63 往信	何でも記入しないでください
あなたの住所	(1)希望講座名 (2)〒・住所 (3)お名前(ふりがな) (4)電話番号 (5)左記の※1～※3を参考に必要な方をご記入ください。	中川生涯学習センター行	
		中川区富川町1丁目1番1号	

- 応募者が定員を超えた場合は、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、締切日の翌日以降に中川生涯学習センター事務室で受講の受付を行います。
- 結果については、締切日の翌日以降に、電子メールまたは返信用はがきでお知らせします。
- 当選された方は、電子メールまたは返信はがきに記載された期日までに中川生涯学習センターで受講手続きをしてください。
- 受講できるのは当選者ご本人に限ります。また、受講者以外の方は同伴できません。(介助者は除きます)
- お申込後は、原則として講座の申込契約を解除できません。(受講料・教材費等はお返しできません)
- 補欠の方には、欠員ができた際、電話またはメールでご連絡いたします。
- 当選を辞退される場合は、必ず中川生涯学習センターまでご連絡ください。

# HOME X 事業等のご案内

## リラクサアロマヨガ教室

日時：11月22日(月)、12月27日(月)、1月24日(月)、2月28日(月)、3月28日(月)、13:30~15:00  
 講師：BellaLunaインストラクター美月  
 定員：一般 20人  
 会場：視聴覚室  
 費用：3,000円(ヨガマットの無い方は、別途100円必要です)  
 持ち物：当選申込時に連絡  
 申込：往復はがき、またはインターネット  
 締切：11月8日(月)必着



## 初心者のためのやさしいウクレレ教室

日時：1月23日(日)、2月13日(日)、2月27日(日)、18:00~19:30  
 講師：浅井 勤  
 定員：一般 20人  
 会場：視聴覚室  
 費用：2,100円(ウクレレのない方、初回購入3,000円必要です)  
 持ち物：当選申込時に連絡  
 申込：往復はがき、またはインターネット  
 締切：12月27日(月)必着



## 身体のプチ不調を、初めてのお灸で体験しよう!

日時：12月2日(木)・23日(木)冷灸対策、12月9日(木)肩こり対策、12月16日(木)セルフケア、15:00~16:00  
 講師：せんねん灸 ショールーム 名古屋 職員  
 定員：一般 各日6人  
 会場：せんねん灸 ショールーム 名古屋  
 費用：無料(材料費として1回1,000円)  
 持ち物：当選申込時に連絡  
 申込：往復はがき、またはインターネット  
 締切：11月18日(木)必着



## お肌に潤いを保湿クリームで!

日時：10月26日(火)、10:00~12:00  
 講師：アロマと手作りせっけん教室 Room Sealiahいいだあやこ  
 定員：一般 10人  
 会場：料理室  
 費用：3,000円  
 持ち物：当選申込時に連絡  
 申込：往復はがき、またはインターネット  
 締切：10月12日(火)必着



## ガラスの中の美術館 苔テラリウム

日時：12月12日(日)、10:00~12:00  
 講師：彩香～癒しの空間～落合清美  
 定員：一般 10人  
 会場：美術室  
 費用：2,200円  
 持ち物：当選申込時に連絡  
 申込：往復はがき、またはインターネット  
 締切：11月28日(日)必着



## 親子で作ろう!! アイシングクッキー

日時：2月6日(日)、10:00~12:00  
 講師：icinglivingroom 加藤遥奈  
 定員：小学生とその保護者 5組  
 会場：料理室  
 費用：3,000円  
 持ち物：当選申込時に連絡  
 申込：往復はがき、またはインターネット  
 締切：12月27日(月)必着



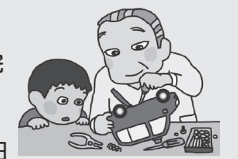
## オリジナル しめ縄づくり

日時：11月28日(日)、10:00~12:00  
 講師：フローレ・スパジオ・プロッサ 森 夏巳  
 定員：一般 10人  
 会場：美術室  
 費用：3,000円  
 持ち物：当選申込時に連絡  
 申込：往復はがき、またはインターネット  
 締切：11月14日(日)必着



## おもちゃ診療所

毎月第1土曜日 1階ロビーにて開院  
 時間：10:00~15:00  
 ※令和4年1月は第2土曜日  
 協力：ボランティアグループ名古屋おもちゃ病院「とんかち」



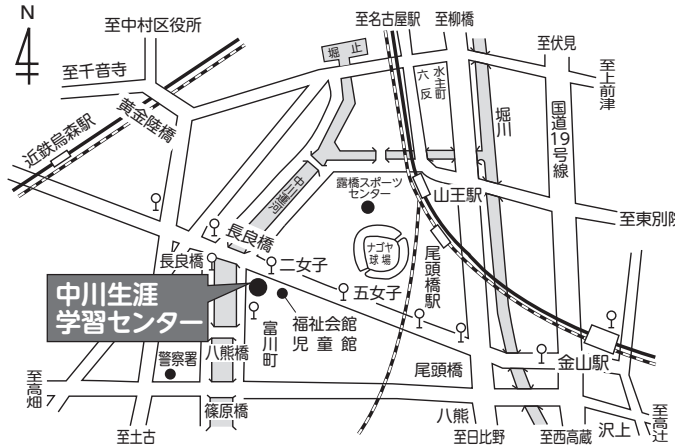
# 名古屋市 中川生涯学習センター

454-0037 名古屋市中川区富川町1丁目2-12  
 TEL: 362-3883 FAX: 362-3890

指定管理者：ホームックス株式会社  
 開館時間：午前9時～午後9時  
 ★休館日 毎月第2水曜日 年末年始12/29~1/3

## 市バス案内

- 金山バスターミナル3番のりば(金山から約15分)  
 金山21 金山⇄中川車庫前・地下鉄高畑 ★【二女子下車】西へ1分  
 金山23 金山⇄戸田荘・岩塚本通四丁目 ★【二女子下車】西へ1分
- 地下鉄高畑1番のりば(地下鉄高畑から右回り約20分、左回り約30分)  
 中川巡回 地下鉄高畑⇄地下鉄高畑 ★【二女子下車】西へ1分  
 ※あおなみ線荒子駅・小本駅から中川巡回に乗れます。
- 地下鉄高畑4番のりば(地下鉄高畑から約20分)  
 金山21 地下鉄高畑⇄金山 ★【二女子下車】西へ1分
- 名古屋駅4番のりば(名古屋駅から約20分)  
 名駅20 名古屋駅⇄中川車庫前 ★【二女子下車】西へ1分  
 幹名駅2 名古屋駅⇄東海橋・野跡駅 ★【長良橋下車】東へ5分



※駐車場16台(障がい者用1台)1回300円 30分以内無料  
 駐車台数に限りがありますので、ご来館に際してはできるだけ公共交通機関をご利用くださいますようお願いいたします。

# 中川生涯学習センター 令和3年度

後期

# 講座のご案内



曜日	時間帯	講座名	開催期間	回数	対象・定員	申込締切日
火	午前	〈親学関連講座〉 小学校入学前に身に付けたい生活習慣 ～学んで安心、準備で万全～	11/16~12/21	5	子をもつ保護者、子育てに関心のある方 15人	9月28日(火)必着
金	午前	自分の考えを見つめ直しませんか? ～固まったイメージを柔らかくすることで～	11/19~12/24	6	一般・20人	
土	午後	【愛知大学共催】 愛知大学オープンカレッジ 「地球の全てをダイジェストで知る」	11/20~12/11	4	中学生以上 20人	
木	午前	〈なごや学〉 下之一色線と歩んだ中川区	11/25~12/16	4	一般・20人	12月14日(火)必着
木	午前	〈なごや環境大学共催講座〉 植物を学び「生物多様性」について考えませんか ～体験活動を通して～	1/27~2/24	4	一般・20人	
金	午前	家族で備えを万全に ～避難生活を想定する～	1/21~2/18	4	小学生以上の子をもつ親・20人	
月	午前	イロイロな色で彩る生活 ～色の学びから始める生涯学習～	1/24~2/21	5	一般・20人	必着

# 参加無料 公開講座のご案内 申込不要 当日先着順

9月18日(土) 13:30~15:30 (先着30人 開場13:00)	人権問題特別講演会 自閉症の我が子の就活を通して感じたこと 株式会社CTV MID ENJIN 記者 田中 穂積
11月16日(火) 10:00~12:00 (先着30人 開場9:30)	〈親学関連講座〉 よりよい日々の子育て ～子どもも自分も大切に～ ペアレンティングファシリテーター 中島 憲枝
11月19日(金) 10:00~12:00 (先着30人 会場9:30)	障がいの有無に関わらず活躍できるように ～障がい者への固まったイメージとは?～ 名古屋ライトハウス情報文化センター ピア・カウンセラー 新井美千代
1月27日(木) 10:00~12:00 (先着30人 開場9:30)	〈なごや環境大学共催講座〉 実は身近な「生物多様性」 名古屋産業大学 講師 長谷川泰洋
3月5日(土) 10:00~12:00 (先着80人 開場9:30)	【なかがわ寄席】 ～笑う門には福来たる～ 勝笑芸芸一座 経大亭勝笑

- 新型コロナウイルス感染症対策として、講座・事業の定員を減らして開催します。
- 公開講座は、当日、講座開始1時間前から先着順で整理券を配布します。整理券をお持ちでない方は講座当選者であっても入場できませんのでご了承ください。感染症対策として、整理券には氏名・連絡先を記入し提出していただきます。
- 受講にあたっては、感染症対策としてマスクの着用、検温、手洗いを行ってください。発熱のある方、体調不良の方は受講できませんのでご了承ください。

締切日	9月28日(火) 必着				12月14日(火) 必着			
曜日	火曜日	金曜日	土曜日	木曜日	木曜日	金曜日	月曜日	
講座名	<b>〈親学関連講座〉 小学校入学前に 身に付けたい生活習慣</b> ～学んで安心、準備で万全～	<b>自分の考えを 見つめ直しませんか？</b> ～固まったイメージを柔らかくすることで～	<b>【愛知大学共催】愛知大学オープンカレッジ 「地球の全てを ダイジェストで知る」</b>	<b>〈なごや学〉 下之一色線と歩んだ中川区</b>	<b>〈なごや環境大学共育講座〉 植物を学び「生物多様性」に ついて考えませんか</b> ～体験活動を通して～	<b>家族で備えを万全に</b> ～避難生活を想定する～	<b>イロイロな色で彩る生活</b> ～色の学びから始める生涯学習～	
講座のあらまし	小学校入学は、子どもにとって大きな環境の変化を伴う新生活のスタートです。新たな生活が、楽しく活力のある毎日となるよう、親としてどのようにサポートすればよいでしょう。食事や片付けなどの生活習慣、家庭で親として心がけるとよいことについて一緒に考えてみませんか。	本講座では、人権問題について、固まったイメージを柔らかくし、自分自身が正しいと思ってしまったことを見つめ直します。みんなで人権問題を学び、偏見や差別をなくす一歩をふみだしませんか。	中川区に隣接するささしまライブ地区の愛知大学を会場に、愛知大学と共催で講座を開講します。大学の最先端の研究を通して地球変動を学び、みなさんの防災意識を高めてみませんか。	名古屋市内の交通を支えてきた名古屋市の市電。その歴史を学ぶとともに、昭和44年の全線廃止まで40年以上中川区の人々を運んだ下之一色線沿線跡や周辺の史跡をめぐり、中川区の魅力を再発見しましょう。	わたしたちの身近なところで生息する様々な生物の存在が地球環境を支えています。本講座では、現地学習や体験活動を行いながら植物について楽しみながら学び、生物多様性について考えます。環境について学んだことを今後の生活に生かす機会にしませんか。	大きな災害が起きた時には、様々なことに家族で対応していく必要があります。本講座では、子どももできる自助の方法や災害時に役立つアイデア、防災アプリ等について学びます。大人も子どもも役に立つ防災知識を身に付け、日頃から災害に備える大切さを学んでみませんか。	この講座では、色の基礎や色と色の組み合わせ方を理解し、自分に似合う色や周りのものと色の組み合わせ方、色が様々な分野で効果的に使われていることなどを学びます。色についてイロイロ学び、生活を明るく彩りませんか。本講座は、生涯学習を始めるきっかけとしていくことを目的とした講座です。	
時間・回数	午前・5回 10:00～12:00	午前・6回 10:00～12:00	午後・4回 13:00～14:30	午前・4回 10:00～12:00	午前・4回 10:00～12:00	午前・4回 10:00～12:00	午前・5回 10:00～12:00	
対象・定員	子をもつ保護者、子育てに関心のある方 15人	一般・20人	中学生以上・20人	一般・20人	一般・20人	小学生以上の子をもつ親・20人	一般・20人	
費用	受講料 1,200円 教材費等 (託児は別途250円)	無料	1,200円(中学生は600円)	1,200円	600円	無料	1,500円	
初回の持ち物および注意事項	筆記用具	筆記用具	筆記用具	筆記用具	筆記用具	筆記用具	筆記用具	
学習プログラム・講師(敬称略)	<b>【公開講座】 よりよい日々の子育て</b> ～子どもも自分も大切に～ ペアレんティングファンリレーター 中島 憲枝	<b>【公開講座】 障がいの有無に関わらず 活躍できるように</b> ～障がい者への固まったイメージとは?～ 名古屋ライトハウス情報文化センター ビア・カウゼラー 新井美千代	<b>【現地学習】 地球ってすごい</b> 愛知大学経営学部教授 古川 邦之	<b>【公開講座】 実は身近な「生物多様性」</b> 名古屋産業大学 講師 長谷川泰洋	<b>【公開講座】 地震発生! その時家族は</b> ～様々な状況を想定する～ 名古屋市港防災センター職員	<b>色々のイロイロな力</b> 1 24 プライト代表・カラーコンサルタント 渡辺 愛理		
	<b>【親子関係がぐっと近づく食事】</b> ～心も体もすくすくと～ 食育講師 高田 恭代	<b>【生活しやすい日本をつくるために】</b> ～外国人への固まったイメージとは?～ 一般社団法人DIVE.tv代表 牧野佳奈子	<b>【現地学習】 怖い、だけどおもしろい! これが地震だ</b> 愛知大学経営学部教授 古川 邦之	<b>【現地学習】 中川区の市電の歴史</b> ～下之一色線を中心に～ 一般財団法人地域公共交通総合研究所 研究員 服部 重敬	<b>【現地学習】 生物多様性を実感</b> ～東山植物園を訪ねて～ 東山植物園職員	<b>【自宅での避難生活を想定する】</b> 1 28 ～子どももできる防災準備～ プライト代表・カラーコンサルタント 渡辺 愛理		
	<b>【自分でできた! お片付け】</b> ～整理整頓でお部屋も心もすっきり～ 日本清掃収納協会認定講師 竹内 政子	<b>【誰もが認められる社会をめざして】</b> ～性的少数者への 固まったイメージとは?～ NPO法人ASTA共同代表理事 松岡 成子	<b>【現地学習】 火山学者、マグマを語る</b> 愛知大学経営学部教授 古川 邦之	<b>【現地学習】 荒子観音周辺の風景</b> はっけん・たんけん・中川区まちの魅力発信隊	<b>【避難所の生活を想定する】</b> 2 4 ～家族の安全・安心避難所生活～ なかがわ災害ボランティアネットワーク 下田 豊子	<b>【色々のイロイロ組み合わせ効果】</b> 2 7 プライト代表・カラーコンサルタント 渡辺 愛理		
	<b>【おやすみなさい 素敵な眠りを】</b> ～早寝・早起きのススメ～ 睡眠育成士 仲谷 設子	<b>【つくられて固まったもの】</b> ～同和問題(部落差別)の歴史～ 愛知教育大学特任教員 玉田 弘	<b>【現地学習】 え、そんな場所だったの! ? 東海地方のでき方</b> 愛知大学経営学部教授 古川 邦之	<b>【現地学習】 自然に親しむために</b> ～戸田川発見隊の活動～ 戸田川発見隊	<b>【避難所の生活を想定する】</b> 2 14 ～家族の安全・安心避難所生活～ プライト代表・カラーコンサルタント 渡辺 愛理	<b>【自分にぴったり! イロイロな色】</b> 2 14 プライト代表・カラーコンサルタント 渡辺 愛理		
	<b>【いっぱい聴いて、いっぱい声かけ】</b> ～会話からつなぐ子どもの心～ ペアレんティングファンリレーター 中島 憲枝	<b>【つくられて固まったものは今】</b> ～同和問題(部落差別)の現状と課題～ 愛知教育大学特任教員 玉田 弘	<b>【現地学習】 あいモンTwitter フォローをお願いします。</b> 教育委員会生涯学習課からのお知らせやおすすめ情報などを、あい・あい・あいつ活動のマスクット「あいモン」が元気なあいつとともにツイートします。 ツイッター フォロワー QRコード	<b>【現地学習】 下之一色町周辺の風景</b> はっけん・たんけん・中川区まちの魅力発信隊	<b>【避難所の生活を想定する】</b> 2 4 ～家族の安全・安心避難所生活～ なかがわ災害ボランティアネットワーク 下田 豊子	<b>【イロイロな場に合わせた色】</b> 2 21 プライト代表・カラーコンサルタント 渡辺 愛理		
	<b>【託児のご案内】</b> 対象児：満2歳以上 (11月16日現在)の未就学児 費用：250円(おやつ代5回分) 託児説明会：11月9日(火) 午前10時～(第1集会室)	<b>【固まったイメージを柔らかく】</b> ～偏見がなくなりキラリと 輝くなごやのために～ 名古屋市教育委員会人権教育室主査	<b>【現地学習】 下之一色町周辺の風景</b> はっけん・たんけん・中川区まちの魅力発信隊	<b>【現地学習】 生物多様性を守る】</b> ～平和公園でフィールドワーク～ 名古屋産業大学 講師 長谷川泰洋	<b>【家族みんなで防災活動!】</b> ～最新の防災知識を活用して～ 名古屋市港防災センター職員	<b>【託児のご案内】</b> 対象児：満2歳以上 (1月24日現在)の未就学児 費用：250円(おやつ代5回分) 託児説明会：1月17日(月) 午前10時～(第1集会室)		
	会場	視聴覚室	視聴覚室	愛知大学名古屋キャンパス講義棟L406号室	①②視聴覚室・③④現地学習	①視聴覚室・②～④現地学習	視聴覚室	視聴覚室

※注1：現地学習は、雨天でも行います。また、終了時刻が多少遅れる場合もあります。 ※ 都合により、講座の日程・講師・内容等が変更となる場合もありますので、ご了承ください。 ◆ 手話通訳、要約筆記、ヒアリンググループなど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。

**【公開講座】人権問題特別講演会  
自閉症の我が子の就活を通して  
感じたこと**

知的障がいのある自閉症の子どもの親として、子どもの就労活動に奔走した経験の中で感じたことを通じて、一人ひとりが人格と個性を尊重され、互いに大切な存在として支え合って生きていくために必要なことを、一緒に考えてみませんか。

日 時：9月18日(土) 13:30～15:30  
講 師：株式会社CTV MID ENJIN  
記者 田中 穂積  
会 場：2階 視聴覚室  
定 員：どなたでも 30人  
受講料：無料

事前申込不要。当日12:30より先着順で整理券を配布し、13:00開場。整理券には、氏名、連絡先を記載していただきます。

**【公開講座】【なかがわ寄席】  
～笑う門には福来たる～**

江戸時代から受け継がれている、日本の伝統的古典芸能である落語。落語を通して日本の文化に触れ、楽しく笑い、明日への活力にしましょう。

日 時：3月5日(土) 10:00～12:00  
講 師：落語演芸一座 経大亭勝笑  
会 場：3階 体育室  
定 員：どなたでも 80人  
受講料：無料

事前申込不要。当日9:00より先着順で整理券を配布し、9:30開場。整理券には、氏名、連絡先を記載していただきます。

**〈親学関連講座 幼児教育講演会〉  
tupera tuperaの舞台裏**

日 時：9月21日(火)  
午前10:30～12:00(午前10:00開場予定)  
講 師：tupera tupera 亀山 達矢  
会 場：イーブルなごや  
定 員：150人(託児20人)  
※整理券のための事前申込、託児の事前申込必要  
申 込：電子申請または往復はがきにて。  
9月6日(月)締切・必着  
※①希望講座名 ②氏名 ③ふりがな ④年代 ⑤住所 ⑥連絡先(電話番号等) ⑦託児希望者はお子さんの名前(ふりがな)・生年月日  
※返信(表面)には、返信先の住所、氏名をご記入ください。  
送付先：〒461-0001 名古屋市中区泉1-1-4  
名古屋市教育館6F  
名古屋市教育委員会生涯学習課(分室)  
受講料：無料  
託 児：9月21日現在、生後6か月から就学前のお子さん。(託児費50円)  
※保護者向けのお話です。託児対象のおさんは託児をご利用ください。

**無料パソコン相談室**

ワードやエクセルなどの操作やパソコンに関する基本的な操作について疑問・質問にお答えします。

定員	各回10人程度、受付は先着順です。
時間	13:30～15:30 (ご相談は30分程度が目安です。) 受付 13:15～15:00ごろ
場所	第2集会室
相談員	ボランティアグループ 「パソコン中川」会員

相談日	
10月7日(木)	10月21日(木)
11月4日(木)	11月18日(木)
12月2日(木)	12月16日(木)
1月6日(木)	1月20日(木)
2月3日(木)	2月17日(木)
3月3日(木)	3月17日(木)

個人で購入されたソフトやパソコン本体・付属の機器などに関する内容についてはお答えできないこともあります。

**親子で楽しく運動しよう!**  
～バランスボールエクササイズに挑戦～

バランスボールエクササイズに、親子で挑戦します。運動を通して、姿勢を整える大切さや呼吸についても学びます。親子で体も心もはずませ、ふれ合いながら楽しく運動しましょう。

日 時：11月21日(日) 13:30～15:30  
講 師：一般社団法人体力メンテナンス協会  
三浦 あかり  
会 場：3階 体育室  
定 員：4歳～小学生とその親 15組  
受講料：大人300円・小学生150円・幼児無料  
申 込：往復はがき、またはインターネット(申し込み方法：講座申込のご案内参照)  
10月19日(火) 必着

**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をします。

○日時：10月～12月の不定期  
月の初めに当センターまでお問い合わせください。

○会場：1階 ロビー  
○費用：無料  
(どなたでもご相談できます。)

**楽しく、おいしく 地産地消!**  
～中川区特産品で料理をつくらう!～

中川区特産品であるミニトマトを使って、料理作りにチャレンジします。みんなで楽しく作って、おいしく食べて、食事の大切さを知るとともに、中川区のみりよくを感じてみませんか。

日 時：1月15日(土) 10:00～12:30  
講 師：中川区ご当地グルメ会 中村まゆみ  
会 場：1階 料理室  
定 員：小学3年生～中学生 12人  
受講料：150円 教材費：500円  
申 込：往復はがき、またはインターネット(申し込み方法：講座申込のご案内参照)  
12月14日(火) 必着

**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、会場などの情報を調べることができます。

**e-わっと+なごや**

e-わっと+なごや 検索

「親学」なごや学「現代の課題」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。

中川生涯学習センターはfacebookとtwitterで、情報発信しています! このQRコードからアクセスOK!