

◆受講における注意事項◆  
 発熱などの症状がある方、体調不良の方は受講をご遠慮ください。講師等の都合により日程を変更する場合があります。現地学習の交通費や入場料等は自己負担です。介助者を除き、受講者以外の方の入室はできません。その他、裏表紙面「講座の申込について」「ご注意いただきたいこと」をご覧ください。

※申込が10名に満たない場合は原則として開講しません。

**なごやか市民教室** \\ 市外の方もご応募いただけます //

♪楽しく歌って学ぼう  
**ドイツ語とドイツリート(歌曲)**♪  
 ~誰でも知ってるドイツリートを原詩で合唱しましょう~  
 ドイツ語初心者でも歌える「キンダーリート」や「野ばら」「ローレライ」を歌唱し、最後はみんなで一緒に「歓喜の歌」を合唱しましょう!!

【曜日・時間】火曜日・13:30～15:00  
 【日 程】①11月14日 ドイツ語の響きに親しむための【ABCリート】  
 ②11月21日 ゲーテ作詞「野ばら」の発音と文法。朗読練習  
 ③11月28日 ハイン作詞「ローレライ」の発音と文法。朗読練習  
 ④12月5日 ミュラー作詞シューベルト作曲「菩提樹」  
 ⑤12月12日 年末最後は「歓喜の歌」を全員で

【講師】高橋 繁子 【対象・定員】一般・20人  
 【受講料】2,500円 【教材費】1,000円  
 【持ち物】マスク、筆記用具、お持ちの方は独和辞典(電子辞書可)  
 ※歌う際はマスクの着用をお願いします。  
 【申 込】裏表紙参照 10月13日(金) 必着

♥お顔のリフトアップ講座♥  
 ~フェイスヨガと頭皮ケアで見た目年齢10歳若返り~  
 マスク生活が長かったために衰えてしまった顔の表情筋を鍛え、さらに頭皮ケアも行って美しい髪を保ち、見た目年齢10歳若返りましょう!!

【曜日・時間】火曜日・14:00～15:30  
 【日 程】①1月16日  
 お顔の筋肉をほぐしてウォーミングアップ!  
 ②1月23日  
 頭皮ケアで血行を良くしてお顔もリフトアップ!  
 ③1月30日  
 二重アゴ解消・首のエクササイズ&口角アップ!

【講師】千村 みさき 【対象・定員】一般・20人  
 【受講料】1,500円 【教材費】1,500円  
 【持ち物】卓上鏡・筆記用具・飲み物・ヘアブラシ  
 【申 込】裏表紙参照 12月15日(金) 必着

**NESPA 主催事業のご案内** \\ 市外の方もご応募いただけます //

・ネスパ主催事業は(公財)名古屋市教育スポーツ協会の自主事業です。 ・災害補償制度を設けております。

やさしい骨盤ヨガ ~初級編~  
 骨盤はカラダの土台となる大切な部分です。ゆがむと姿勢が悪くなったり、太りやすくなったり、腰を痛めるなどのトラブルが…。初めての方でも簡単にできる「ゆるめる骨盤ヨガ」です。

【曜日・時間】木曜日・14:10～15:40  
 【日 程】①11月9日 骨盤セルフチェック法  
 ②11月16日 寝たまま簡単ほぐしヨガ  
 ③11月30日 姿勢改善!毎日簡単ヨガ習慣

【講師】自主学習グループ「やさしい骨盤ヨガ」講師 土田 香奈  
 【対象・定員】一般・18人 【受講料】1,500円  
 【持ち物】飲み物、タオル  
 ※運動のできる服装でお越しください。  
 【申 込】裏表紙参照 10月12日(木) 必着

伝馬町から宮の渡し界隈の史跡を訪ねて  
 【コース】裁断橋・姥堂・都々逸発祥の地碑～東海道道標～宮の渡し跡・東浜御殿跡～常夜灯～熱田魚市場跡等2km程度歩きます。(現地学習・小雨決行)

【日 時】11月23日(木・祝) 10:00～12:00  
 【案 内】熱田史跡ガイドの会 【対象・定員】一般・30人  
 【受講料】300円(交通費等自己負担)  
 【持ち物】筆記用具、飲み物、タオル  
 ※歩きやすい服装・履きなれた靴でご参加ください。  
 【申 込】裏表紙参照 10月23日(月・ネスパデー) 必着

熱田の歴史を学ぶ  
 ・演 題)「尾張元興寺～尾張氏の氏寺～」  
 ・創建と説話(道場法師) ・東海最古の寺院「尾張元興寺」

【日 時】2月10日(土) 10:00～12:00  
 【講 師】熱田史跡ガイドの会会員 浅井 保司  
 【対象・定員】一般・30人  
 【受講料】300円 【持ち物】筆記用具、飲み物  
 【申 込】裏表紙参照 1月11日(木) 必着

お化粧って楽しい♪プロが教えるメイク講座  
 お化粧が上手にできない、道具の使い方がわからない方大集合!今更聞けないメイクのノウハウを学ぶチャンスです。お手持ちの化粧品を使っていつもと違うメイクも覚えませんか。

【曜日・時間】水曜日・10:00～12:00  
 【日 程】①2月21日 基礎化粧(スキンケア)  
 ②2月28日 ベースメイク(ファンデ、アイブロー)  
 ③3月6日 ポイントメイク(アイシャドウ、チーク、リップ)

【講師】当センター活動グループ「メイクハッピー」講師 矢野 絵美  
 【対象・定員】一般・12人  
 【受講料】1,500円 【教材費】100円  
 【持ち物】筆記用具、飲み物、お家で使っているお化粧道具(お化粧水やスキンケア含む)、フェイスタオル、卓上鏡もしくは手鏡、ポケットティッシュ  
 ※当日はノーメイクでご参加ください。道具は揃えなくてもお手持ちのもので結構です。  
 【申 込】裏表紙参照 1月20日(土) 必着

市民の皆さまとともに **40年**

第39回 熱田生涯学習まつり

「学ぶ楽しみふれあう心」  
 「みんなでつなぐ地域の輪」

【開催日】11月4日(土)  
 11月5日(日)

【会場】熱田生涯学習センター  
 【内容】作品展示・体験教室・活動発表・生涯学習相談・行政相談など

(公財)名古屋市教育スポーツ協会は設立40周年を迎えます。

自主学習グループ開設講座  
 熱田生涯学習センターで活動しているグループが主催の講座です。往復はがき、または当センターにある受講申込書でお申し込みください。

曜日・時間帯	月・午前	火・午後
申込締切日	10月23日(月)〔必着〕	10月28日(土)〔必着〕
講座名	誰でもできる“らくらく”体づくり	年越しそば打ち体験
期間(回数)	11/6、20、12/4 (3回)	11/7、21 (2回)
時 間	10:00～11:30	13:00～16:00
対象・定員	一般・3人	一般・10人
費 用	1,500円	3,000円
初回の持ち物	運動のできる服装	なし
講座のあらまし	案に動ける体づくりと心身のリフレッシュを図ります	自分で打ったそばを食べる“そば打ち”を体験してみませんか
学習プログラム	①11/6 機能改善①～動きやすい関節	①11/7 自分で打ったそばを食べる“そば打ち”を体験してみませんか
	②11/20 機能改善②～骨盤の改善	
	③12/4 機能改善③～案に動ける体づくり	②11/21 「二八蕎麦」づくり
主催グループ	らくらくいきいき体操	あつたそば打ち同好会
会 場	第1集会室	料理室

講座の申込について

①インターネットによる申込  
 名古屋市電子申請サービス  クリック  
 →名古屋市電子申請サービス(暮らしの情報)  
 →名古屋市電子申請サービス(外部リンク)  
 →「熱田生涯」と入力して検索

②往復はがきによる申込(申込締切日必着)

63 往復はがき (返信用の裏) 何も記入しないでください。

63 往復はがき (往信用の裏) ①講座名 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢(学年) ⑤電話番号 ⑥託児付講座で託児希望の方は、お子さんの氏名・生年月日

※親子1組の場合は、受講される方の氏名(ふりがな)・年齢(学年)を記入

名古屋市熱田生涯学習センター  
 〒456-0036 名古屋市熱田区熱田西町2番13号  
 TEL(052)671-7231・FAX(052)671-7232  
 指定管理者:(公財)名古屋市教育スポーツ協会(NESPA)

〈開館時間〉午前9時～午後9時(日曜祝休日・自主開館日(NESPADAY)は午後5時まで)  
 〈休館日〉第2水曜日・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月29日～1月3日))

交通機関) ■地下鉄 名城線「熱田神宮西」下車、④番出口から白鳥庭園方面へ徒歩15分、または名港線「日比野」下車、①番出口から国際会議場方面へ進み、国際会議場北交差点を南へ徒歩15分

市バス (金山25(幹神宮2)・栄22)ともに「一番三丁目」下車、北東へ約350m(熱田巡回)金山⇄金山「熱田生涯学習センター」下車すぐ

駐車場は有料(1回300円、30分以内無料)

〈親学関連講座 幼児教育講演会〉  
 【生涯学習センター・生涯学習課共催】  
**食を通して子どもと育つ楽しさ**  
 ~子育てに関わるみなさんにエール!~【託児付】

日 程: 令和5年9月23日(土)  
 14:00～15:30(13:30開場予定)  
 内 容: 講演(会場・オンラインともに)その後トークセッション(会場のみ)

講 師: しおり  
 会 場: イーブルなごや 定 員: 300人(託児20人)  
 申 込: 電子申請または往復はがきにて。8月30日(水)締切日必着  
 ※①事業名 幼児教育講演会 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④連絡先(電話番号等) ⑤受講方法(会場またはオンライン) どちらかを明記 ⑥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 名古屋市東区泉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

受講料: 無料  
 託 児: 生後6か月～就学前のお子さん(9月23日時点)(費用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。

生涯学習のナビなごや  
 地ナビなごや(検索) 生涯学習センターやイーブルなごやの講座・事業、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。

えっとなごや  
 「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」受講できます。

③当センター窓口での申込  
 「返信用の官製はがき」をご持参ください。  
 ※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。  
 ※申込方法:①、②、③のいずれかで申し込みください。1講座につき、1人(1組)1通限り有効です。

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。  
 ●介助者を除き、受講者以外の方の同伴はできません。  
 ●傷害保険等の設定はしてありません。必要な方は、各自でご加入ください。  
 ※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。結果については、電子メール、または返信用はがきでお知らせします。定員に満たない講座は、申込締切日以降、センター窓口・電話にて先着順に受付を行います。

名古屋市熱田生涯学習センターの周辺地図。熱田西町2番13号の中心に位置し、近隣の施設や交通機関が示されています。

令和5年度 熱田生涯学習センター  
**後期講座のご案内**

講座・事業名 ※詳細は中面参照。申込方法は裏表紙面参照。	期間	曜日・時間
〈なごや環境大学共育講座〉堀川から考える熱田の環境	10/4～11/22	水 10:00～12:00
バッグチャームと自分の選んだ革製品をつくろう!～革細工から始める生涯学習～	10/6～11/17	金 10:00～12:00
【名古屋学院大学共催】スマホ・タブレット、光と影を知って便利に使いこなそう!	11/13～12/11	月 16:30～18:00
〈なごや学〉【文化財保護室・熱田区役所共催】熱田区の文化財～身近で発見!大切な歴史と文化～	11/14～12/5	火 10:00～12:00
心も体もはすむ☆障がい者ダンス教室	1/14～3/3	日 10:00～11:30
〈親学関連講座〉【託児付】ワンダフル!絵本の世界～子育ての引き出し、増やしませんか～	2/1～2/29	木 10:00～11:30
固定観念にとらわれていませんか?～知って、気付いて、考えませんか、人権の大切さ～	1/26～3/8	金 10:00～12:00
認知症予防に取り組みましょう～脳へ刺激を与えて～	11/2・11/9	木 10:00～12:00
痛くならないためにできること～健康寿命をのばすためのヒントをお伝えします～	12/9	土 14:00～16:00
集まれ!耳石ハンター～仲間と一緒に耳石ゲット～	12/16	土 10:00～12:00
【白鳥庭園共催】親子茶道体験教室～如月茶会～	2/3	土 ①10:30～12:30 ②14:00～16:00

参加無料 公開講座  
 事前申込不要・当日先着順 50人・どなたでも  
 入室:講座開始30分前 会場:視聴覚室

堀川の現状～堀川の水質調査より～  
 【日時】10月4日(水) 10:00～12:00  
 【講師】名古屋工業大学名誉教授 富永 晃宏

文化財はなごやの誇り～今に伝わる熱田区の歴史と文化～  
 【日時】11月14日(火) 10:00～12:00  
 【講師】名古屋市教育委員会 文化財保護室学芸員

心と心がつながる、絵本の世界～作品にける絵本作家の思い～  
 【日時】2月1日(木) 10:00～11:30  
 【講師】絵本作家 こじま しほ

高齢者の人権を尊重するために  
 【日時】1月26日(金) 10:00～12:00  
 【講師】名古屋学院大学スポーツ健康学部教授 坂井 智明

ネスパ NESPA 主催事業  
 NESPAとは Nagoya-city Education and Sports Association (公財)名古屋市教育スポーツ協会の略称です。

事業名	日時
やさしい骨盤ヨガ ~初級編~	11/9、16、30(木) 14:10～15:40
伝馬町から宮の渡し界隈の史跡を訪ねて(現地学習・小雨決行)	11/23(木・祝) 10:00～12:00
お化粧って楽しい♪プロが教えるメイク講座	2/21、28、3/6(水) 10:00～12:00
熱田の歴史を学ぶ	2/10(土) 10:00～12:00

なごやか市民教室

教室名	日時
♪楽しく歌って学ぼう ドイツ語とドイツリート(歌曲)♪	11/14、21、28、12/5、12(火) 13:30～15:00
♥お顔のリフトアップ講座♥	1/16、23、30(火) 14:00～15:30

自主学習グループ開設講座

講座名	日時
誰でもできる“らくらく”体づくり	11/6、20、12/4(月) 10:00～11:30
年越しそば打ち体験	11/7、21(火) 13:00～16:00



申込締切日	9月11日(月) 必着	
曜日・時間帯	水・午前	金・午前
講座名	〈なごや環境大学共育講座〉 堀川から考える 熱田の環境	バッグチャームと自分の 選んだ革製品をつくろう！ ～革細工から始める生涯学習～
期間(回数)	10/4～11/22(5回)	10/6～11/17(5回)
時間	10:00～12:00	10:00～12:00
対象・定員	一般・30人	一般・24人
受講料	1,200円	1,500円
教材費	なし	3,000円

**講座のあらまし**

熱田のほぼ中央を南北に流れる堀川。熱田の環境を考えるうえで欠かせない魅力的な要素です。この講座では、堀川の魅力を楽しみながら、周辺の環境について考えます。

革細工は、動物の皮を材料にして、キーケースや、小銭入れなど、自分なりのものに細工し、自分の持ち物としても楽しむことができます。バッグチャーム以外にも、「サコッシュ」「多機能コインケース」「キーケース」の中から、1つ選び、革製品を作ることができます。みなさんと一緒に生涯学習をはじめませんか。

学 習 プ ロ グ ラ ム ・ 講 師 ( 敬 称 略 )	10/4	【公開講座】※受講料無料 堀川の現状 ～堀川の水質調査より～ 名古屋工業大学名誉教授 富永 晃宏 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります	10/6	1 革細工を知ろう ～革製品の特徴を知ることから～ 革工房 Pimu Factory 近藤 雅士
	10/18	【現地学習】 堀川周辺の水辺空間 ～白鳥貯木場の歴史から～ 熱田白鳥の歴史館 名古屋事務所職員	10/13	2 道具の使い方を知ろう ～バッグチャーム作りを通して～ 革工房 Pimu Factory 近藤 雅士
	10/25	【現地学習】 堀川沿いの日本庭園 ～景観を守るために～ 白鳥庭園所長 川島 大次	10/20	3 革製品をつくろう ～革の可塑性を利用して～ 革工房 Pimu Factory 近藤 雅士
	11/15	【現地学習】 堀川をクリーンに ～堀川周辺の清掃～ NPO法人堀川まちネット理事長 川口 正秀	11/10	4 革製品をつくろう ～手縫いをするを通して～ 革工房 Pimu Factory 近藤 雅士
	11/22	堀川を守って未来へ ～環境と観光の両立～ NPO法人堀川まちネット理事長 川口 正秀	11/17	5 今後の活動をイメージして ～よりよい革細工を通して～ 革工房 Pimu Factory 近藤 雅士
会 場	1 視聴覚室、2 熱田白鳥の歴史館 3 白鳥庭園、4 宮の渡し公園		1 視聴覚室、2～5 美術室	

●講師等の都合により、日程等を変更する場合があります。

**名古屋学院大学共催** **文化財保護室・熱田区役所共催**

10月12日(木) 必着	
月・夜間	火・午前
スマホ・タブレット、 光と影を知って便利に 使いこなそう!	〈なごや学〉 熱田区の文化財 ～身近で発見！大切な歴史と文化～
11/13～12/11(4回)	11/14～12/5(4回)
16:30～18:00	10:00～12:00
スマートフォン、タブレットを 日常的に使用している方・22人	一般・24人
1,200円	無料
なし	なし

スマートフォンやタブレットの光と影。両面を知って使うことでさらに便利な生活を送ることができます。便利に、そして安心・安全に使うために、必要な知識を学びましょう。操作の仕方について、大学生とコミュニケーションを取りながら、学ぶことができます。

なごやには、各地域に多くの文化財が残されています。本講座では、「名古屋市歴史文化基本構想」をもとに、熱田区の歴史や文化財について、「知る」、「学ぶ」、「活かす」ことの大切さを考えます。熱田区の文化財を知ること、なごやの歴史と文化の魅力を感じてみませんか。

11/13	【現地学習】 イマドキのスマホ・タブレット 新常識 名古屋学院大学学部教授 伊藤 昭浩	11/14	【公開講座】※受講料無料 文化財はなごやの誇り ～今に伝わる熱田区の歴史と文化～ 名古屋市教育委員会文化財保護室学芸員 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります
11/20	【現地学習】 オススメアプリの利活用 名古屋学院大学学部教授 伊藤 昭浩	11/21	【現地学習】 熱田区の文化財の昔と今 ～「東海道一の賑わい」宮宿を巡って～ 熱田区役所地域推進室主査
12/4	【現地学習】 スマホ・タブレットを用いた コミュニケーション 名古屋学院大学学部教授 伊藤 昭浩	11/28	3 熱田区の文化財を守る ～未来につなげる歴史と文化～ 名古屋市教育委員会文化財保護室学芸員
12/11	【現地学習】 知っておきたい情報リテラシー ～インターネットの光と影～ 名古屋学院大学学部教授 伊藤 昭浩	12/5	4 【現地学習】 発見！熱田区の誇り ～生涯学習センター界隈を巡って～ 名古屋市教育委員会文化財保護室学芸員

講座で使用するスマートフォンやタブレットは、受講者自身の物を持参してください。大学内に、フリーWi-Fiがありますが、通信料がかかることもあります。

名古屋学院大学  
名古屋キャンパスしりと

●現地学習の交通費や入場料等は、自己負担です。

●手話通訳、要約筆記、ヒアリン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。

**託児付講座**

◆発熱などの症状がある方、体調不良の方は受講をご遠慮ください。

12月21日(木) 必着		
日・午前	木・午前	金・午前
心も体もはずむ☆ 障がい者ダンス教室	〈親学関連講座〉【託児付】 ワンダフル！絵本の世界 ～子育ての引き出し、増やしませんか～	固定観念にとらわれて いませんか？ ～知って、気付いて、考えませんか、人権の大切さ～
1/14～3/3(5回)	2/1～2/29(5回)	1/26～3/8(6回)
10:00～11:30	10:00～11:30	10:00～12:00
障がいのある方(おおむね小学生以上)、その付き添いの方・15人	子をもつ保護者・20人 (うち託児枠2人)	一般・30人
無料	1,200円	無料
なし	なし(託児希望者 350円)	なし

本講座は、障がいのある方を対象とした講座です。ご家族や付き添いの方も参加していただけます。初めての方でも大丈夫！心も体もはずませて、みんなで楽しくダンスにチャレンジしてみましょう！

絵本は、子どもの発想や想像力をふくらませ、心を豊かにしてくれるといわれています。この講座では、絵本を活用して、子どものやる気や笑顔、そして心の声を引き出す方法を学びます。また、子どもが生活習慣やコミュニケーション能力を身に付けるためのコツも学びます。絵本を通して、子どもとともに成長する楽しさを学ぶ機会にしませんか。

本講座では、固定観念をキーワードに様々な人権問題の事例を学ぶことを通して、社会にある人権問題の実態を知ります。そして、人権問題の原因に気付くとともに、人権が尊重される社会を築くために必要なことを考えます。共に学ぶ機会としませんか。

11/14	1 思いのままに！ ～楽しく動こう～ D-high Dance Studio ダンスインストラクター 音楽療法士 太田 奈美	12/1	【公開講座】※受講料無料 心と心がつながる、絵本の世界 ～作品にける絵本作家の思い～ 絵本作家 じま しば ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります
11/28	2 音楽に合わせて！ ～リズムにのろう～ D-high Dance Studio	12/8	2 読み聞かせで深まる親子の絆 ～心に響く伝え方～ JPIC 読書アドバイザー 山村 真午
12/11	3 楽しくダンス！ ～動きをつなごう～ D-high Dance Studio	12/15	3 読み聞かせで得られる3つの大切なもの ～絵本の世界を信じて～ NPO法人「絵本で子育て」センター絵本講師 香川 ミカ
12/25	4 オリジナルな動き！ ～ダンスを作ろう～ D-high Dance Studio	12/22	4 絵本コーチングで育む、生きる力 ～良好なコミュニケーションをとるには～ 絵本コーチング®事務局 絵本コーチ® 村田 あやみ
12/31	5 みんなで楽しく成果を発表しよう！ D-high Dance Studio	12/29	5 考える力や行動力も引き出す！ 絵本の世界 ～子どもの夢を大切に～ 絵本コーチング®事務局 絵本コーチ® 村田 あやみ

あなたの人生をより豊かに！  
**生涯学習相談** 費用無料  
～生涯学習相談を行っています～  
生涯学習アドバイザーが、「どんなことを学べるの？」「自分の技能を生かすにはどうしたら？」といった、生涯学習に関する悩みや疑問にお答えします。日程は、当センターへお問い合わせください。

**あいモンTwitter ツイッター**  
フォローお願いします。  
教育委員会生涯学習課からのお知らせやおすすぬ情報などを、あい・あい・あいつ活動のマスク「あいモン」が元氣なあいさつとともにツイートします。

●介助者を除き、受講者以外の方の同伴はできません。

**11月 認知症予防に取り組みましょう**  
～脳へ刺激を与えて～

認知症の種類や進行状況、日常生活で簡単にできる運動について学びます。実践することで認知症予防への意識を高めてみませんか。  
【曜日・時間】 木曜日 10:00～12:00  
【日程・講師】 ①11月2日 認知症予防～簡単な運動で脳に刺激～  
名古屋学院大学リハビリテーション学部教授 加藤 文之  
②11月9日 認知症予防～簡単な運動をやってみよう～  
スクエアステップ協会公認養成員 角田 真美  
【会場】 熱田生涯学習センター 視聴覚室  
【対象・定員】 一般・20人 【費用】 受講料600円  
【申込】 表紙面参照 10月5日(木) 必着

**12月 痛くならないためにできること**  
～健康寿命をのばすためのヒントをお伝えします～

長生きや健康寿命については、様々な要因がありますが、その一つに「姿勢」が関係しているといわれています。簡単なエクササイズを通して「姿勢」について学び、健康に過ごすためのヒントを見つけましょう。  
【日時】 12月9日(土) 14:00～16:00  
【会場】 熱田生涯学習センター 視聴覚室  
【講師】 整体セラピスト 日比野 正春  
【対象・定員】 どなたでも・40人 【費用】 無料  
【申込】 事前申込不要・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入場できませんのでご了承ください。

**12月 集まれ！耳石ハンター**  
～仲間と一緒に耳石ゲット～

耳石は背骨を持つ動物の頭蓋骨にある器官です。親子で体験しながら、魚のからだのしくみや、魚の耳石の探り方について知り、耳石ハンターになりましょう！今すでに耳石ハンターの人も、そして耳石ハンターになりたい人も、仲間と一緒に学びましょう!!  
【日時】 12月16日(土) 10:00～12:00  
【会場】 熱田生涯学習センター 視聴覚室  
【講師】 おさかなマイスター 神谷 友成  
【対象・定員】 小学生とその保護者(2人1組)・10組20人  
【費用】 親子1組につき、受講料450円、教材費300円  
【申込】 表紙面参照 11月16日(木) 必着

**2月 【白鳥庭園共催】**  
**親子茶道体験教室**  
～如月茶会～

白鳥庭園の茶室で、親子で茶道に親しんでみませんか。日本の伝統文化のすばらしさを感じながら、親子でふれあう機会にしましょう。  
【日時】 2月3日(土) ①【午前】10:30～12:30  
②【午後】14:00～16:00  
【会場】 白鳥庭園 清羽亭  
【講師】 表千家・日本生花司松月堂古流 教授 安田 一絵  
【対象・定員】 小中学生とその保護者(2人1組)  
①【午前】9組18人 ②【午後】9組18人  
【費用】 親子1組につき、受講料450円、教材費1,000円  
※白鳥庭園入場料が別途必要です。  
(大人300円、小中学生無料)  
【申込】 表紙面参照 12月14日(木) 必着  
※応募時の注意事項  
①【午前】か ②【午後】のどちらかで応募。はがきにはどちらかを表記。1組1通のみ有効とします。

●介助者を除き、受講者以外の方の同伴はできません。