

14:30~15:25

徳川美術館

〒461-0023
東区徳川町 1017
☎ 935-6262 Fax 935-6261

●特別展「名物刀剣 一宝物の日本刀―」



スポーツ

日本ガイシアリーナ

〒457-0833
南区東又兵衛町5丁目1-5
☎ 614-6211 Fax 614-6215

●スケートワンポイントアドバイス

初心者向けの当日自由参加の簡単なスケート指導。

🕒 12/17(土) 13:00~14:00
14:00~15:00

👤 愛知県スケート連盟指導員

👉 無料 (入場料は別途)

※幼児1人につき保護者1人の同伴滑走が必要

名古屋市体育館

〒456-0023
熱田区六野 2-5-3
☎ 872-6655 Fax 872-6657

●リンパリフレッシュ体操
体内循環を良くし、むくみなどを解消する体操。

🕒 12/13(火) 10:00~11:00

👤 シンコースポーツ(株)講師

👤 15歳以上 (中学生を除く)・15名

👉 500円
●普通救命講習会

名だたる武士が所持したと伝わる日本刀の名物を一堂に展示する。

🕒 1/4(水)~2/5(日)

👉 一般 1,200円

高大生 700円

小中生 500円

枇杷島スポーツセンター

〒451-0053
西区枇杷島一丁目1-2
☎ 532-4121 Fax 522-8520

●エアロビクスレッスントイム

🕒 12/13・20・1/10(火)

9:30~10:30

10:50~11:50

👤 各回 50名、15歳以上 (中学生を除く)

👉 1回 220円

👤 当日開始 20分前から先着順

●水泳ワンポイントアドバイス

1人 10分程度を持ち時間とし指導員がマンツーマンでアドバイスする。

🕒 12/12・19・26、1/9(月)

12:00~13:30

👤 各回 8名

👉 無料 (プール入場料別途)

👤 当日開始 30分前から先着順

稲永スポーツセンター

〒455-0845
港区野跡五丁目1番10号
☎ 384-0300 Fax 384-0303

●第3期定期スポーツ教室
フラダンス教室、健康ヨガ教室、ソフトテニス教室を開催! 初心者大歓迎!

🕒 1月~3月の各10回開講

👉 お問合せください

👤 往復はがきかインターネットにて、12/21(水)必着

●生活習慣病予防講座
学びながら運動実践します。やさしく体を動かし、体力を養う。

🕒 12/16(金) 10:00~11:30

👤 稲永スポーツセンター職員、健康運動指導士

👤 15歳以上、30名

👤 当日開始 30分前~、先着順

●エアロビクスレッスントイム

大変人気のレッスンです。

リズムにあわせてリフレッシュ!

🕒 12/14・21・28、

1/4(水) 10:30~11:30

12/16、1/6(金)

19:15~20:15

👤 午前はAFFA認定インストラクター

夜間はJAF認定インストラクター

👤 中学生以上、各回 50名

👉 各回 220円 (※託児は1名につき320円別途)

👤 毎回開始 30分前~、先着順に受付 (※託児は開催前月11日より予約可)

※12/21(水)は託児付

●骨盤メンテナンスレッスン

腰まわりをしなやかにゆっくり動かしてボディメイクする。

🕒 12/15(木) 19:15~20:15

👤 木下知永子

👤 中学生以上、各回 40名

👉 各回 220円

👤 毎回開始 30分前~、先着順

●スポーツ障害相談
整形外科 (スポーツ医) の医師による個別相談。

🕒 12/20(火) 10:00~11:30

👤 財スポーツ医・科学研究所 所長 横江清司

👤 1人 15分程度・6名 (予約制)

👤 電話、窓口で先着順随時受付

千種スポーツセンター

〒464-0808
千種区星が丘山手121番地
☎ 782-0700 Fax 782-6700

●エアロビクスレッスントイム

エアロビクスダンスを日常生活の中に取り入れることで健康増進を図る。

🕒 毎週水曜日

19:45~20:45

(12/28(水)と祝日除く)

👤 外山広子

👤 中学生以上、50名

👉 各回 1人 220円

🕒 (月日・曜日・時間(回数)) 📄 (講師) 🏠 (会場) 👤 (対象・定員) 📄 (料金・費用) 📄 (申込方法・申込締切) ※特に記載のないものは、申込不要・費用無料です

各回 19:15～先着順
東スポーツセンター
 〒461-0047
 東区大幸南一丁目1番10号
 ☎ 723-0411 Fax 723-0440

- エアロビクスレッスント
タイムⅡ
- ⌚ 12/14・21・28、
1/4(休) 19:00～20:00
(レギュラー)
12/15・22、1/5(休)
9:30～10:30(レギュラー)
10:45～11:45(ソフト)
- 👤 中学生以上、各回 50 名
- 💵 1 回 220 円
- 📅 当日開始 20 分前から受
付、先着順
- 水中エアロレッスント
ムⅡ
- ⌚ 12/14・21・28、
1/4(休) 10:30～11:30
- 👤 中学生以上、各回 45 名
- 💵 1 回 620 円
- 📅 当日開始 20 分前から受
付、先着順
- ふれあいフットサル広場
- ⌚ 12/20(火) 18:30～20:30
- 👤 高校生以上、24 名
- 💵 1 回 320 円
- 📅 当日開始 30 分前から受
付、先着順
- わくわく運動教室サポ
ーターズクラブ
- ⌚ 12/22(木) 18:15～19:45
- 👤 小学生以上の知的障害
児(者)及び発達障害児(者)
と保護者又は介護者、
15 組
- 📅 当日開始 15 分前から受
付、先着順

北スポーツセンター

〒462-0021
 北区成願寺一丁目 6-12
 ☎ 917-0501 Fax 917-0510

- エアロビクス・レッス
ンタイム
- ⌚ ①毎週火曜日 (12/27、
1/3 を除く)
10:45～11:45
②毎週木曜日 (12/29、
1/5 を除く)
10:45～11:45
- 👤 ①エイチ・イー・エス
所属インストラクター
②栗栖美由紀
- 👤 各回 60 名
- 💵 各回 220 円
- 📅 開催当日 30 分前から現
地で受付、先着順
- バドミントン&卓球ナイ
ト
- 👤 卓球台とバドミントンコ
ートを開放する。ワンポ
イントアドバイスもあり。
- ⌚ 12/14・21(休)
18:30～20:30
- 👤 名古屋市バドミントン
協会・名古屋市卓球協
会 指導員
- 👤 小学生以上・45 名
- 💵 320 円
- 📅 開催当日 18:30 から現
地で受付、先着順
- ※小学生は保護者の同伴必
要。
- フットサル広場
- 👤 お一人から気軽にゲー
ムを体験できる。
- ⌚ 12/10(土) 18:30～20:30
- 👤 一般・30 名

- 💵 320 円
- 📅 開催当日 11:00 から受
付、先着順、電話可

中村スポーツセンター

453-0053
 中村区中村町字待屋 43 番地の 1
 ☎ 413-8021 Fax413-8023

- エアロビクスレッスント
タイム
- ⌚ 12/14・21(休)
(イージー)9:30～10:30
(スタンダード)10:45～11:45
- 👤 各回 40 名
- 💵 1 回 220 円
- 📅 当日 30 分前～会場にて、
先着順
- エンジョイレッスント
ム
- ⌚ 12/13・20、1/10(火)
18:15～19:15
- 👤 各回 50 名
- 💵 1 回 220 円
- 📅 当日 30 分前～会場にて、
先着順
- 水泳ワンポイントアド
バイス
- ⌚ 12/16(金) 13:00～14:00
- 💵 無料(プール入場料別途)

中スポーツセンター

〒460-0008
 中区栄 1-30-10
 ☎ 232-2327 Fax232-2364

- フライデースポーツ広場
フットサル・バドミント
ン・卓球等を楽しめるよう
競技場を開放する。
- ⌚ 12/16、1/6(金)
18:00～20:30
- 👤 小学生以上の方、60 名
- 💵 各回 320 円
- 📅 各開催日 6 日前から電
話・窓口にて、先着順
- ※小中学生の参加は保護者
同伴
- エアロビクスレッスント
タイム
- 👤 エアロビクスにヨガ等を
ミックスし、さまざまな内
容で週代りにレッスン。
- ⌚ 12/14・21・28、1/4(休)
18:30～19:30 (1 部)、
19:40～20:40 (2 部)
- 👤 中学生以上の方、各回

- 45 名
- 💵 各回 220 円
- 📅 当日先着順(1部18:15～、
2 部 19:30～)
- NESPA ストレッチング
& ダンベル講習会
- 👤 ストレッチングやダンベ
ルを用いた軽運動を行い健
康づくりをサポートする。
- ⌚ 12/22(休) 10:00～11:30
- 👤 65 歳以上の方、30 名
- 💵 320 円
- 📅 当日 9:45 より会場にて、
先着順

名東スポーツセンター

〒465-0067
 名東区猪高町大字高針字
 勢子坊 307-12
 ☎ 705-4948 Fax705-4952

- エアロビクスレッスント
タイム
- 👤 音楽に合わせての運動で
心と体をリフレッシュ。
- ⌚ 12/14・21、1/4(休)
19:00～20:00
- 👤 NPO 法人健康支援エク
ササイズ協会インスト
ラクター
- 👤 中学生以上、50 名
- 💵 220 円/1 回
- 📅 当日 18:40～
- ♪気軽に楽しく水中エア
ロ♪脂肪燃焼タイム!
- 👤 膝や腰に負担をかけにく
い温水プールで音楽に合わ
せて楽しく健康体力づくり
を!
- ⌚ 1/6(金) 19:00～20:00
- 👤 フリーダムカンパニー
インストラクター
- 👤 中学生以上
- 💵 無料(プール入場料別途)
- エアロビクスダンスⅢ教
室
- ⌚ 1/6～3/9 毎週金曜
10:00～11:30
- 👤 プレミアムサポート(俣
インストラクター
- 👤 90 名
- 💵 3,200 円
- テニス教室
- ⌚ 1/6～3/16 指定金曜
18:45～20:45
- 👤 愛知県テニス協会指導



- 員
 ⑧ 45名
 ⑧ 8,000円
 ●親子体操教室
 ④ 1/10~3/13 毎週火曜 10:00~11:30
 ⑤ 侑ひまわりスポーツ指導員
 ⑧ 2・3歳児と保護者、30組
 ⑧ 5,400円
 ●水中エアロビクス教室
 ④ 1/12~3/15 毎週木曜 10:30~12:00
 ⑤ フリーダムカンパニーインストラクター
 ⑧ 30名
 ⑧ 6,200円
 ④ 上記4つはいずれも往復はがきまたはインターネットにて、12/20(火)必着
 ●シェイプアップヨガレッスンⅢ(9:15開始)
 ④ 1/26~2/23 毎週木曜 9:15~10:15
 ⑤ NPO法人健康支援エクササイズ協会指導員
 ⑧ 50名
 ⑧ 1,600円
 ●シェイプアップヨガレッスンⅢ(10:30開始・一部託児付)
 ④ 1/26~2/23 毎週木曜 10:30~11:30
 ⑤ NPO法人健康支援エクササイズ協会指導員
 ⑧ 35名、託児付15名
 ⑧ 1,600円、託児付3,700円
 ●ママとエンジョイ♪よちよちクラスⅣ
 ④ 1/18~2/29 毎週水曜 10:00~10:45
 ⑤ NPO法人健康支援エクササイズ協会指導員
 ⑧ 1歳児と保護者、45組
 ⑧ 3,780円
 ●ママとエンジョイ♪わくわくクラスⅣ
 ④ 1/18~2/29 毎週水曜 11:00~11:45
 ⑤ NPO法人健康支援エクササイズ協会指導員
 ⑧ 2~4歳児と保護者、40

- 組
 ⑧ 3,780円
 ④ 上記4つはいずれも往復はがきまたはインターネットにて、1/9(月・祝)必着

天白スポーツセンター

〒468-0051
 天白区植田三丁目1502番地
 ☎ 806-0551 Fax 806-1164

- ソフトエアロビクスレッスンタイム
 初心者の方大歓迎。1回ごとの受付。お気軽にご参加を。
 ④ 12/19・26(月) 10:40~11:40
 ⑤ プレミアムサポート(株)インストラクター
 ⑧ 15歳以上(中学生を除く)、各日100名
 ⑧ 各日220円
 ④ 当日10:10~、先着順に受付
 ●水中ウォーキング・水泳ワンポイントアドバイス
 簡単なトアドバイスをを行う。
 ④ 水泳:12/13・20・27、1/10(火) 15:00~16:00
 水中ウォーキング:
 12/14・21・28、1/4(火) 10:30~11:30
 ⑤ 三幸(株)インストラクター(財)日本体育協会 水泳上級教師資格保有者)
 ⑧ 無料(プール入場料別途)

南陽プール

〒455-0855
 港区藤前4-701
 ☎ 303-2015 Fax 303-2016

- エアロビクスレッスンタイム
 人気のエアロビクスダンスで楽しく体力づくりを行う。
 ④ 12/13・20、1/10(火) 10:30~11:30
 12/12・19(月) 19:00~20:00
 ⑤ 竹中有里 他
 ⑧ 中学生を除く15歳以上・30名



- ⑧ 各回220円(災害補償制度あり)
 ④ 開始20分前より、先着順

富田北プール

〒454-0981
 中川区吉津四丁目3201
 ☎ 431-8991 Fax 431-1466

- 卓球広場
 ワンポイントアドバイスもあり。
 ④ 12/17(土) 12:45~14:45
 ⑧ 小学生以上、30名
 ⑧ 320円
 ④ 当日12:30~、先着順
 ●水泳ワンポイントアドバイス(水中ウォーキング含む)
 ④ 12/16、1/6(金) 14:00~15:00
 ⑧ 無料(プール入場料別途)

鳴海プール

〒458-0847
 緑区浦里一丁目66
 ☎ 891-9314 Fax 891-4301

- 水泳レッスン
 泳げない人から4泳法泳げる方まで、個々に合わせたアドバイスを行う。
 ④ 12/12・19(月) 14:00~14:30
 12/17(土) 11:00~11:30
 ⑤ シンコーススポーツ指導員
 ●水中リズム体操
 音楽に合わせて全身運動を行う。
 ④ 1/10(火) 14:00~14:30
 ⑤ シンコーススポーツ指導

- 員
 ●水中歩行レッスン
 水の特性を利用したの運動を行う。
 ④ 12/14・21(火) 14:00~14:30
 ⑤ シンコーススポーツ指導員

山田西プール

〒452-0838
 西区長先町173番地
 ☎ 503-5151 Fax 503-5272

- 水泳ワンポイントアドバイス(水中ウォーキング含む)
 プール利用者を対象に無料でワンポイントアドバイスを行う。
 ④ 12/16・23、1/6(金) 11:00~12:00
 ⑤ 名古屋市山田西プールスタッフ
 ⑧ 無料(プール入場料別途)
 ●スイミングワンポイントアドバイス
 プール利用者を対象に無料でワンポイントアドバイスを行う。
 ④ 12/16(金) 16:30~17:30
 ⑤ 名古屋市山田西プールスタッフ
 ⑧ 無料(プール入場料別途)

愛知県スポーツ会館

〒462-0846
 北区名城一丁目3-35
 ☎ 991-9151 Fax 991-9153
<http://www.spokan.sakura.ne.jp/>

- ラージボール卓球教室
 ④ 1/11~3/14

毎週水曜、全 10 回
10:00~12:00

- ☎ 30 名
- ☎ 5,500 円
- ☎ 12/14(水)13:15~13:30 抽選
- フラダンス教室 (Ⅲ期)
- ☎ 1/12~3/15 毎週木曜、全 10 回
- ①入門コース 12:30~13:30
- ②初級コース 13:45~14:45
- ☎ 女性、各 20 名
- ☎ 各 7,000 円 ※託児希望者は別途 1 人につき託児代 5,000 円 (10 回分)
- ☎ 12/15(木)13:00~、電話先着順
- 第 35 回教室修了者卓球大会
- ☎ 1/27(金) 10:00~16:00
- ☎ スポーツ会館の卓球・ラージボール卓球教室の修了者 (男性ペア及び学生は除く)、88 組 176 名
- ☎ 1 組 1,400 円
- ☎ 12/20(火)9:00~、先着順
- ゴルフクリニック (Ⅵ期)
- ☎ 2/4・18、3/3・17 指定土曜 全 4 回 11:00~18:00 1 回 60 分
- ☎ 中学生以上、25 名
- ☎ 4,500 円
- ☎ 1/7(土)10:00~10:15 抽選

愛知県美浜少年自然の家

〒470-3236
知多郡美浜町小野浦字宮後 1-1
☎ 0569-88-5577 Fax 0569-88-5385
<http://www6.ocn.ne.jp/~mihama/>

- 美浜少年自然の家アシストカウンセラー養成研修会 キャンプカウンセリング、野外炊飯等。
- ☎ 2/4(土)・5(日) 1 泊 2 日
- ☎ 美浜少年自然の家でアシストカウンセラーとして活動を希望する 18 歳以上、30 名
- ☎ 4,400 円
- ☎ 12/13(火)~1/9(月) 抽選

愛知県旭高原少年自然の家

〒444-2893
豊田市小滝野町坂 38-25
☎ 0565-68-3200 Fax 0565-68-3203
<http://www.hm11.aitai.ne.jp/~asahi>

- ソリスベリ&冬の遊び
- ☎ 1/21(土)・22(日) 1 泊 2 日
- ☎ 小学生以上とその家族、80 名
- ☎ 大人 5,500 円、中学生以下 4,800 円
- ☎ 12/12(月)~25(日) 抽選
- ソリスベリ&きのこの菌打ち体験
- ☎ 2/11(土・祝)~12(日) 1 泊 2 日
- ☎ 小学生以上とその家族、

- 80 名
- ☎ 大人 5,500 円、中学生以下 4,800 円
- ☎ 1/4(火)~16(月) 抽選

公益財団法人愛知県教育・スポーツ振興財団

〒460-0007
中区新栄 1 丁目 49-10
愛知県教育会館 2 階
☎ 241-9101 Fax 241-9103
<http://aichi-kyo-spo.com>

- 県民交流事業「ファミスポフェスタ」クラフト体験、お楽しみ抽選会、人力発電イベント、健康エクササイズ等。
- ☎ 1/9(月・祝) 10:00~16:00
- ☎ 愛知県体育館



学習・活動 生涯学習センターなど

千種生涯学習センター

〒464-0072
千種区振南町 3-34
☎ 722-9666 Fax 722-9696

- 親子科学教室
- ☎ 1/21(土) 10:00~12:00
- ☎ 科学館ものづくりボランティア
- ☎ 小中学生とその親 (親 1 人につき、子は 2 名まで可)、小中学生 18 名
- ☎ 受講料：大人 300 円・子 150 円
- ☎ 教材費：1 組 100 円 (子が 1 名増えると 100 円追加)
- ☎ 往復はがきインターネットにて、1/5(木)必着
- 小中学生スポーツ広場 卓球・バドミントン。
- ☎ 12/24(土) 9:30~11:30

- ☎ 小中学生と保護者
- 初心者向けパソコン相談室
- ☎ 12/13(火) 10:00~12:00
- ☎ 千種パソコン支援ボランティア
- ☎ 当日センター窓口 (11:30 まで)
- ※1 人 30 分

東生涯学習センター

〒461-0004
東区葵一丁目 3-21
☎ 932-4881 Fax 932-4882

- 【公開講座】紙芝居でみんなの笑顔をつくる~親子で物語の世界を楽しもう~
- ☎ 12/17(土) 10:00~12:00
- ☎ マーガレット一家 川上竜生
- ☎ 40 名、当日先着順
- おもちゃ病院 おもちゃの修理をする。

- ☎ 12/18(日) 10:00~15:00
- ☎ 名古屋おもちゃ病院「とんかち」
- ☎ 無料 (部品代実費)

中村生涯学習センター

〒453-0044
中村区鳥居通三丁目 1-3
☎ 471-8121 Fax 471-8122

- 【文字入力ができる人のパソコン体験広場】クリスマスカードを作ろう
- ☎ 12/19(月) 13:30~15:30
- ☎ 中村パソコン支援ボランティア「ビット」会員
- ☎ 13 名 (文字入力ができる人)
- ☎ 300 円 (資料代)
- ☎ 13:00 までに受付、13:00 に定員を超えた場合は抽選
- 【初心者のためのワード教室】デジカメ写真を撮って ミニアルバムを作ろう
- ☎ 1/16・30、2/6・13・20(月) 13:30~15:30
- ☎ 中村パソコン支援ボランティア「ビット」会員
- ☎ 13 名
- ☎ 2,500 円
- ☎ 往復はがきインターネットにて、12/12(月)必着。
- 子育て・ほっと・ひろば 交流・仲間作り・子育ての相談ができる。
- ☎ 12/21(水) 10:00~12:00
- ☎ 乳幼児とその保護者、24 名、当日先着順

中生生涯学習センター

〒460-0016
中区橋一丁目 7-11
☎ 321-5511 Fax 321-5512

- 体育室無料開放 バドミントン、卓球。
- ☎ 1/5(木) 10:00~20:00
- ※体育館シューズ、飲物持参

昭和生涯学習センター

〒466-0023
昭和区石仏町 1 丁目 48
☎ 852-1144 Fax 852-1143

- 子育てわいわいサロン