

- ¥ 4,500 円 (材料費含む、入館料別途)
- ☎ 電話にて、11/24(日)締切
- ミニトーク「売立ってなに？」

- 明治・大正・昭和の初期に行われた売立について当館職員が詳しく説明する。
- 🕒 11/17(日)14:00~
- ¥ 無料 (入館料別途)

スポーツ

日本ガイシアリーナ

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

- スケートワンポイントレッスン
当日自由参加の初心者向けスケート技術指導。
- 🕒 11/9・16(土)
13:00~15:00
- 👩 愛知県スケート連盟指導員
- 👨 どなたでも (幼児 1 人につき保護者 1 人の同伴滑走)
- ¥ 無料 (入場料・貸靴代別途)

名古屋市体育館

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

- 工事のため全館休館
- 🕒 ~3/20(木) (予定)
- ※一部大会等は開催

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
2部制で実施 (1部ソフト・2部レギュラー)。
- 🕒 11/12・19・26、12/10(火) 9:30~10:30、10:50~11:50
- 👨 15歳以上 (中学生除く)、各 50 名
- ¥ 各 220 円
- ☎ 当日 20 分前~先着順
- アクアビクスレッスントイム
- 🕒 11/14、12/5(木) 11:00~11:55
- 👨 15歳以上 (中学生除く)、各 30 名

- ¥ 各 620 円
- ☎ 当日 30 分前~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。
- 🕒 11/11・18・25、12/2・9(月) 12:00~13:30
- 👩 温水プールスタッフ
- 👨 各 8 名
- ¥ 無料 (プール入場料別途)
- ☎ 当日 30 分前~先着順
- スポーツ障害相談
スポーツに伴う身体の障害について、専門医師が個別にアドバイス。
- 🕒 11/21(木) 13:00~14:30
- 👩 井戸田整形外科院長 井戸田仁
- 👨 4 名
- ☎ 窓口・電話にて、先着順
- ※定員に空きがあれば当日でも受付可

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

- 稲永スポーツひろば
家族や仲間同士でバドミントン、卓球などスポーツを楽しむ。
- 🕒 11/23(土) 15:15~17:45
- 👩 稲永スポーツセンター職員
- 👨 小学生以上
- ¥ 320 円
- ☎ 当日 30 分前~
- 生活習慣病予防講座
学びながら運動実践し、やさしく体を動かし、体力を養う。
- 🕒 11/20(水) 9:30~11:30
- 👩 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

- ¥ 350 円
- ☎ 当日 30 分前~先着順
- エアロビクスレッスントイム
- 🕒 11/13・20・27、12/4(水) 9:30~10:30 やさしいエアロ、10:45~11:45 アップテンポエアロ (11/13・27 託児可)
- 👩 AFFA 認定インストラクター 他
- 👨 中学生以上、各 50 名 (託児は 2 歳以上の未就学児、6 名)
- ¥ 各 220 円 (託児は 1 名につき 320 円別途)
- ☎ 当日 30 分前~先着順 (託児は開催前月 11 日より予約可)

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

- ファイティングエクササイズレッスントイム
ボクシングで身体を思いっきり動かすことで体力増進を図る。
- 🕒 毎週水曜 19:45~20:45
- 👩 加藤新治
- 👨 中学生以上、50 名
- ¥ 各 220 円
- ☎ 当日 19:15~先着順
- エアロビクスレッスントイム
- 🕒 毎週月曜 (祝日除く) 10:45~11:45
- 👩 横井純子
- 👨 中学生以上、60 名
- ¥ 各 220 円
- ☎ 当日 10:15~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 (レッスントイム)
- 🕒 11/13・20・27、12/4(水) 19:00~20:00
- 👨 中学生以上、50 名
- ¥ 各 200 円
- エアロビクス (レッスントイム)

- 🕒 11/14・21・28、12/5(木) 9:30~10:30
- 👨 中学生以上、50 名
- ¥ 各 200 円
- ソフトエアロ (レッスントイム)
- 🕒 11/14・21・28、12/5(木) 10:45~11:45
- 👨 中学生以上、50 名
- ¥ 各 200 円
- ヨガ (レッスントイム)
- 🕒 11/13・20・27、12/4(水) 20:10~21:00
- 👨 中学生以上、35 名
- ¥ 各 300 円
- 水中エアロ (レッスントイム)
- 🕒 11/13・20・27、12/4(水) 11:00~12:00
- 👨 中学生以上、45 名
- ¥ 各 600 円
- わくわく運動
- 🕒 11/26(火) 18:15~19:15
- 👨 発達障害をお持ちの小中学生、15 名
- 個人フットサル
- 🕒 11/26(火) 19:30~21:00
- 👨 中学生以上、20 名
- ¥ 500 円
- ☎ 上記はすべて、当日 20 分前~先着順

北スポーツセンター

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

- アクアウォーキング&エクササイズ・レッスン
- 🕒 毎週水曜 14:10~15:00
- 👩 健康運動指導士 青木聡子 他
- エアロビクス・レッスントイム
- 🕒 毎週火・木曜 10:45~11:45
- 👩 (火)エイチ・イー・エス 所属インストラクター (休)栗栖美由紀
- 👨 60 名 (11/19 までの火曜は 50 名)
- ¥ 各 220 円
- エアロビクス&ヨガ・ピラティス レッスンタイム
- 🕒 毎週月曜 (祝休日除く) 19:00~20:00

🕒 (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

naoko
 各 60 名
 各 220 円
 上記はすべて、当日 20 分前～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の開放。ワンポイントアドバイスも受けられる。

第 1・2・3 水曜 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 (小学生は保護者同伴)
 320 円
 当日 18:15~先着順

●フットサル広場
 12/7(土) 18:30~20:30
 30 名

320 円
 当日 11:00~先着順、電話可
 ●スポーツ障害相談

スポーツにともなう身体の障害などについて専門医が個別にアドバイス。

11/19(火) 10:00~11:30
 (公財)スポーツ医・科学研究所スポーツ整形外科部長 亀山泰

4 名
 要予約 (先着順)

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

●エアロビクスレススタ
 イム
 11/20・27、12/4(水)
 9:30~10:30 (ストレッチ)、10:45~11:45 (スタンダード)

中学生以上、各 40 名
 各 220 円
 ●骨盤エクササイズレス
 スタイム

11/12・19・26、12/3・10(火) 18:30~19:30
 中学生以上、各 40 名
 各 220 円
 上記はすべて、当日 30

分前～先着順

●水泳ワンポイントアドバイ
 ス

11/13・20・27(水)
 11:00~12:00、12/6(金)
 13:00~14:00、7(土)
 11:00~12:00

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・ミニバスケ・卓球等を楽しめるよう競技場を開放。

11/15・22・29、12/6(金) 18:00~20:30

小学生以上、60 名 (小学生は保護者同伴)

各 320 円
 各開催 6 日前～電話・窓口にて、先着順

●エアロビクスレススタ
 イム

11/13・20・27、12/4(水) 18:30~19:30 (1部)、19:40~20:40 (2部)

中学生以上、各 45 名
 各 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。

11/28(木) 10:00~11:30
 65 歳以上、30 名
 320 円

●ぽっかぽか体操で健康づくり
 体操やゲームを楽しみながら健康づくり・仲間づくりをサポート。

11/14(木) 10:00~11:30
 65 歳以上、30 名
 320 円

上記 2 つは、当日 9:45~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

●エアロビクスレススタ
 イム

11/13・20・27、12/4(水) 19:00~20:00

NPO 法人健康支援エクスサイズ協会インストラクター

中学生以上、50 名
 各 220 円

当日 18:40~
 ●♪気軽に楽しく水中エアロ♪脂肪燃焼タイム!

11/15・22・29、12/6(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(プール利用料別途)

●ファミリースポーツ広場 (卓球・バドミントン)
 お友達やご家族と一緒に、卓球・バドミントンを楽しむ。

11/16(土) 18:30~20:30

名古屋市卓球協会・名古屋市バドミントン協会指導員

小学生以上、50 名 (小学生は保護者同伴)
 320 円

当日 18:00~窓口にて ※ワンポイントアドバイスあり

●名東 SC ふれあい自然ウォーク IN 猪高緑地
 いたかの森で冬の訪れをさがしに出かける。

12/7(土) 9:30~12:30
 30 名 (小学生以下は保護者同伴)

無料(災害補償制度あり)
 11/12(火)~電話・FAXにて

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

スタイム

11/11・18、12/2(月)
 10:40~11:40

15 歳以上 (中学生除く)
 各 100 名

各 200 円
 当日 10:10~、先着順

●水中ウォーキングワンポ
 イントアドバイス

11/12・19・26、12/3・10(火) 14:05~14:35

11/13・20・27、12/4(水) 11:05~11:35

11/14・21・28、12/5(木) 10:30~11:00

プール利用者
 無料 (入場料別途)

●水泳ワンポイントアドバ
 イス

11/11・18・25、12/2・9(月) 12:05~12:35

11/12・19・26、12/3・10(火) 19:05~19:35

11/13・20・27、12/4(水) 18:05~18:35

プール利用者
 無料 (入場料別途)

南陽プール

〒455-0855
 港区藤前四丁目 701 番地
 ☎ 303-2015 Fax 303-2016

●エアロビクスレススタ
 イム

11/12・19・26、12/3・10(火) 10:30~11:30

15 歳以上 (中学生除く)、30 名

各 220 円 (災害補償制度あり)

当日 20 分前~先着順
 ●50 メートルプールでタ
 イムに挑戦

11/17(日) 10:00~17:00

小学生以上、毎時 10 名程度

無料(プール入場料別途)
 当日先着順

※希望者へ記録証

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。

- ⊕ 11/16(土) 12:45~14:45
- ⊕ 小学生以上、30名
- ¥ 320円
- ⊕ 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)
- ⊕ 11/15・22・29、12/6(金) 14:00~15:00
- ¥ 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。
- ⊕ 11/16・30、12/7(土) 12:00~12:30
- ⊕ シンコースポーツ(株)講師
- 水中リズム体操
- ⊕ 11/11・18・25、12/2・9(月) 14:00~14:30
- ⊕ シンコースポーツ(株)講師
- 水中歩行レッスン
- ⊕ 11/13・20・27、12/4(水) 14:00~14:30
- ⊕ シンコースポーツ(株)講師
- アクアピクス
- ⊕ 1/20・27、2/3・10・17・24、3/3・10・17・24(月) 19:00~20:00
- ⊕ シンコースポーツ指導員
- ⊕ 40名
- ¥ 5,500円
- 中高年水泳・水中運動教室
泳ぐだけではなく、軽い体操を加えて行う。
- ⊕ 1/16・23・30、2/6・13・20・27、3/6・13・20(木) 14:00~15:00
- ⊕ 名古屋市水泳連盟指導員
- ⊕ 50歳以上、30名
- ¥ 5,500円
- 一般教室
初心者から上級者までの技術指導を行う。
- ⊕ 1/16・23・30、2/6・13・20・27、3/6・13・

- 20(木) 19:00~20:00
- ⊕ 名古屋市水泳連盟指導員
- ⊕ 30名
- ¥ 5,500円
- 女性水泳
- ⊕ 1/14・21・28、2/4・18・25、3/4・11・18・25(火) 11:00~12:00
- ⊕ 名古屋市水泳連盟指導員
- ⊕ 女性、40名
- ¥ 5,500円
- ⊕ 上記4つは、12/1(日)~8(日)窓口・インターネットにて

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)
- ⊕ 11/15・22・29、12/6(金) 11:00~12:00
- ⊕ 山田西プールのスタッフ
- ⊕ 25m 温水プール利用者
- ¥ 無料(プール入場料別途)
- はじめての水中ウォーク
- ⊕ 11/15(金) 14:30~15:00
- ⊕ 山田西プールのスタッフ
- ⊕ 25m 温水プール利用者
- ¥ 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
- ⊕ 11/15(金) 18:30~19:30
- ⊕ 山田西プールのスタッフ
- ⊕ 25m 温水プール利用者
- ¥ 無料(プール入場料別途)
- 健康体操
気功などの動きを取り入れた簡単な体操。
- ⊕ 11/16(土) 13:30~14:20
※動きやすい服装
- 脳年齢・血管年齢測定
- ⊕ 11/16(土)・17(日) 10:00~12:00、14:30~16:30
- ⊕ 20歳以上
- 水泳ワンポイントレッスン(個別指導) & タイム測定会
- ⊕ 11/16(土) 15:00~16:00
- ⊕ 山田西プールのスタッフ
- ⊕ 25m 温水プール利用者

¥ 無料(プール入場料別途)

愛知県体育館

〒460-0032
中区二の丸 1-1
☎ 971-2516 Fax 971-9876
<http://www.aichi-kentai.com/>

- はじめてのヨーガ
- ⊕ 1/10~3/14の指定金曜、全10回、(午前の部) 9:30~10:50 (午後の部) 13:15~14:35
- ⊕ 各20名
- ¥ 各8,000円
- やさしいエアロピクス & ピラティス
- ⊕ 1/15~3/26の指定水曜、全9回、10:00~11:15
- ⊕ 20名
- ¥ 7,200円
- はつらつ健康体操
- ⊕ 1/14~3/25の指定火曜、全9回、10:00~11:20
- ⊕ 30名
- ¥ 4,500円
- フラダンス入門
- ⊕ 1/7~3/25の指定火曜、全10回、19:00~20:00
- ⊕ 女性、20名
- ¥ 8,000円
- 朝はさわやかストレッチ
- ⊕ 1/27~3/24の指定月曜、全7回、10:00~11:20
- ⊕ 20名
- ¥ 5,600円
- ベリーダンス
- ⊕ 1/15~3/19の指定水曜、全10回、13:15~14:15
- ⊕ 女性、15名
- ¥ 8,000円
- ZUMBA ズンバ
- ⊕ 1/23~3/27の指定木曜、全10回、18:45~19:45
- ⊕ 15名
- ¥ 8,000円
- ボクササイズ
- ⊕ 1/23~3/27の指定木曜、全10回、20:00~21:00
- ⊕ 15名
- ¥ 8,000円
- ゆったりストレッチで心も身体もリフレッシュ
- ⊕ 1/27~3/24の指定月曜、全7回、13:30~14:50
- ⊕ 20名

- ¥ 5,600円
- ⊕ 上記9つは、12/6(金) 9:30~電話にて先着順
- キッズダンス
- ⊕ 1/15~3/26の指定水曜、全10回、15:20~16:20
- ⊕ 3歳~未就学児、20名
- ¥ 7,000円
- こども剣道教室
- ⊕ 1/16~3/20の指定木曜、全8回、Aコース 15:20~16:20、Bコース 16:30~17:30
- ⊕ Aコース3歳以上未就学児、Bコース小学生、各20名
- ¥ 各4,000円
- キッズヒップホップ
- ⊕ 1/15~3/19の指定水曜、全10回、17:00~18:00
- ⊕ 小学生、15名
- ¥ 7,000円
- ⊕ 上記3つは、12/6(金) 10:00~電話にて先着順

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/>

- 親子ふれあい体操教室木曜(3期)
- ⊕ 12/12~3/13の毎週木曜、全12回、10:00~11:30 (12/26、1/2 除く)
- ⊕ 親子(子どもは原則入園前まで)、45組
- ¥ 6,500円
- 親子ふれあい体操教室金曜(3期)
- ⊕ 12/13~3/14の毎週金曜、全12回、10:00~11:30 (12/27、1/3 除く)
- ⊕ 親子(子どもは原則入園前まで)、45組
- ¥ 6,500円
- ⊕ 上記2つは、11/13(水) 10:30~電話にて先着順
- バウンドテニス教室(3期)
- ⊕ 1/10~3/14の毎週金曜、全10回、10:00~12:00
- ⊕ 30名
- ¥ 5,500円
- ⊕ 11/28(木)9:30~電話に

- て先着順
- フラダンス教室 (3期)
- ⌚ 1/9~3/13の毎週木曜、全10回、入門コース 12:30~13:30、初級コース 13:45~14:45
- 👤 女性、各20名(託児希望6名含む)
- 💰 各7,000円(託児は1人につき10回分5,000円別途)
- 📞 11/20(水)13:00~電話にて先着順

愛知県口論義運動公園

〒470-0103
 日進市北新町西口論義 323-8
 ☎ 0561-73-8959 Fax 0561-74-0827
<http://homepage2.nifty.com/kourugi/>

- 第4期アクアウォーキング
- ⌚ ①(火曜コース)1/14~3/11の指定火曜、全8回、14:00~15:00、②(木曜コース)1/16~3/6の指定木曜、全8回、14:00~15:00、③(土曜コース)1/11~3/8の指定土曜、全8回、13:00~14:00
- 👤 各15名
- 💰 各7,500円
- 第4期癒しのヨガ教室
- ⌚ 1/6~3/17の指定月曜、全10回、(1部) 18:45~19:45 (2部) 20:00~21:00
- 👤 各15名
- 💰 各8,000円
- 第4期リフレッシュ健康体操教室
- ⌚ 1/7~3/18の指定火曜、全10回、10:00~11:30
- 👤 15名
- 💰 8,000円
- 第4期楽しいフラダンス
- ⌚ 1/10~3/14の指定金曜、全10回、18:30~19:30
- 👤 女性、15名
- 💰 8,000円
- 第4期 Let's エクササイズ
- ⌚ 1/7~3/18の指定火曜、全10回、20:00~21:00
- 👤 15名

- 💰 8,000円
- 第4期ダイエット骨盤マソット
- ⌚ (パート1) 1/17~3/21 (パート2) 1/10~3/28の指定金曜、全6回、19:45~20:45
- 👤 女性、各15名
- 💰 各6,000円
- 第4期キッズピクス
- ⌚ 1/20~3/24の指定月曜、全10回、①(Aコース)16:30~17:15 ②(Bコース)17:20~18:20
- 👤 ①年少~小学2年生くらい10名、②小学2年生くらい~6年生(壁逆立ちができるお子さん)15名
- 💰 各8,000円(教材費別途)
- 第4期かけっこ教室
- ⌚ 1/5~3/23の指定日曜、全6回、(Aコース)9:00~10:00 (Bコース)10:15~11:15
- 👤 小学生、各20名
- 💰 各4,500円
- 第4期ベビーマッサージ
- ⌚ 1/6~3/17の指定月曜、全6回、10:30~11:30
- 👤 2・3か月~はいはいまでの赤ちゃんとママ、10組
- 💰 7,000円(教材費別途)
- 第4期楽しい絵画教室
- ⌚ 1/10~3/28の指定金曜、全6回、10:00~12:00
- 👤 12名
- 💰 8,000円
- 第4期楽しいパステル画教室
- ⌚ 1/7~3/18の指定火曜、全6回、13:30~15:30
- 👤 12名
- 💰 8,000円
- 第4期ジェルネイル教室
- ⌚ (月曜コース) 1/6~3/17の指定月曜、(金曜コース) 1/10~3/28の指定金曜、全6回、10:00~12:00
- 👤 各15名
- 💰 各10,000円(材料費別途)

- 第4期すく"に使える"ふらんす語"
- ⌚ 1/18~3/22の指定土曜、全10回、10:00~11:30
- 👤 12名
- 💰 12,000円
- 📞 上記はすべて、12/1(日)~10(火)先着順

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>

- カウントダウン2014 リースづくり、ハンドベルコンサート。
- ⌚ 12/14(土)~15(日) 1泊2日
- 👤 小学生以上とその家族、90名
- 💰 大人5,500円、中学生以下4,800円

- 📞 11/11(月)~20(水)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>

- 子供は風の子!行くぞ冬山わんぱく体験 クラフト、スキー体験。
- ⌚ 12/25(水)~26(木) 1泊2日
- 👤 小学4~6年生、40名
- 💰 12,000円
- 📞 11/11(月)~25(月)抽選
- 財団カップソフトバレーボール大会
- ⌚ 2/1(土)~2(日) 1泊2日
- 👤 トリムの部16チーム(1チーム5名)、80名
- 💰 20,000円(1名4,000円)
- 📞 11/25(月)~12/9(月)抽選



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
 千種区振甫町三丁目34
 ☎ 722-9666 Fax 722-9696

- 【公開講座】超高齢社会でのマネープラン
- ⌚ 11/19(火) 13:30~15:30
- 👤 SMBC コンシューマーファイナンス(株)マネーアドバイザー
- 👤 60名、当日先着順
- 【公開講座】知っておきたい金融トラブル
- ⌚ 11/26(火) 13:30~15:30
- 👤 SMBC コンシューマーファイナンス(株)マネーアドバイザー
- 👤 60名、当日先着順

- 初心者向けパソコン相談室
- ⌚ 11/21(木) 10:00~11:45 (1人30分)
- 👤 千種パソコン支援ボランティア
- 📞 当日11:15~、窓口にて
- 小中学生スポーツ広場卓球・バドミントン
- ⌚ 11/23(土祝) 9:30~11:30
- 👤 小中学生と保護者
- ※室内用シューズ持参

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】自分らしい最期のための生前整理術~