

愛知県指定文化財「南山寿荘」内の茶室内部を案内。

③ 3/19(日)、4/1(土)
14:00

- 👤 当館学芸員
- 💰 500円 (入館料別途)
- 📧 上記2つは、E-mail・FAXにて



スポーツ

日本ガイシホール

〒457-0833
南区東又兵衛町5丁目1番地の16
☎ 614-3111 Fax 614-3120

- 書道教室 (前期)
筆ペン・硬筆も指導できる。
- ③ 4/8~9/16(土)
9:30~11:00
- 👤 全国書教研連盟
榊原美玉
- 👤 中学生以上、10名
- 💰 7,000円 (全10回)
※8月を除く
- こども書道教室 (前期)
硬筆も指導できる。
- ③ 4/8~9/16(土)
11:00~12:30
- 👤 全国書教研連盟
榊原美玉
- 👤 小学生、15名
- 💰 8,400円 (全12回)
- トールペイント教室

- 木、ブリキ、ガラス、陶器、布などに絵を描く。
- ③ 4/19~3/14(水)
17:30~20:30 (全12回)
- 👤 日本デコラティブペインティング協会
佐藤まゆみ
- 👤 12名
- 💰 各1,000円 (別途材料費)
- プリザーブドフラワー教室 (春)
春らしいアレンジを作成する。
- ③ 4/22(土) 13:30~15:00
- 👤 日本フラワーデザイナーズ協会
井本美香
- 👤 12名
- 💰 受講料1,000円、材料代2,000円
- 📧 上記はすべて、3/11(土)~電話・窓口にて、先着順



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

- 水泳ワンポイントアドバイス
初心者向けの簡単な水泳指導。
- ③ 3/17(金) 14:30~16:00
- 👤 当施設スタッフ
- 💰 無料 (プール入場料別途)

露橋スポーツセンター

〒454-0022
中川区露橋二丁目14番1号
☎ 362-4411 Fax 362-4431

- レッスントイム
①ピラティス ②すっきり爽快エアロ
- ③ 3/14・21・28、4/4(火)
①18:30~19:30
②19:45~20:45
- 👤 栗栖美由紀
- 👤 各50名
- 💰 各270円
- 金夜バレトン&ヨガストレッチ レッスンタイム
- ③ 3/24(金) 19:00~20:00
- 👤 西村裕子
- 👤 40名
- 💰 300円
- バラエティエクササイズ レッスンタイム
エアロ&ヨガ。
- ③ 3/24(金) 10:45~11:45
- 👤 佐藤久美子
- 👤 40名
- 💰 300円
- 📧 上記はすべて、当日30分前~、先着順
- 水泳&水中ウォーキングワンポイントアドバイス
- ③ 3/16・30、4/6(木)
10:30~12:00
3/23(木) 14:30~16:00
- 💰 無料 (プール入場料別途)
- 朝のいきいき体操
プールでストレッチなどの体操を行う。
- ③ 3/24(金) 10:00~10:30
- 💰 無料 (プール入場料別途)
- 折り紙広場
- ③ 3/24(金) 10:30~11:30
- スポーツ吹矢 (体験会)

来年度新規教室「スポーツ吹矢」の体験会を行う。

- ③ 3/24(金) 13:15~
(1人10分程度)
- 👤 日本スポーツ吹矢協会
公認指導員
- 👤 40名
- 💰 マウスピース代110円
- 📧 当日13:00~、先着順

枇杷島スポーツセンター

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

- 初めての「ベリータンダンス」
- ③ 3/16(木) 19:40~20:40
- 👤 中学生以上 (中学生は保護者同伴)、50名
- 💰 270円
- エアロビクスレッスントイム
- ③ 3/14、4/4(火)
9:30~10:30
- 👤 中学生以上 (中学生は学校休業日のみ参加可)、各50名
- 💰 各270円
- バランスボールストレッチ&フレッシュビクスレッスントイム
体をほぐし、音楽にあわせて有酸素運動を行う。
- ③ 3/14、4/4(火)
10:50~11:50
- 👤 中学生以上 (中学生は学校休業日のみ参加可)、各50名
- 💰 各270円
- 初めてのトレーニング
トレーニングを始めたい方を対象に、方法や理論をわかりやすく説明。
- ③ 3/10(金) 14:00~15:00
- 👤 10名
- 💰 大人300円、高齢者100円
- 📧 上記はすべて、当日開始20分前~、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

- 1DAY レッスン
- ③ 3/15・22・29、4/5(水)

③ (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対象一般(中学生を除く15歳以上)・申込不要・費用無料です

(3/22 託児可)
 イージーエアロ
 9:30~10:30
 アクティブダンスエアロ
 10:45~11:45

- ④ 中学生以上、各 50 名 (託児は未就学児 6 名)
- ⑤ 各 270 円 (託児は 1 名につき別途 320 円)
- ⑥ 当日 30 分前～、先着順 (託児は開催前月より予約可)
- 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。
- ① 3/18(土) 15:15~17:45
- ④ 小学生以上
- ⑤ 1人 320 円
- ⑥ 当日 30 分前～

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

- 水中エアロピクス
- ① 3/15・22(水) 11:00~12:00
- ④ 各 40 名
- ⑤ 600 円/回
- エアロピクス I

① 3/15・22・29、4/5(水) 19:00~20:00

- ④ 各 50 名
- ⑤ 320 円/回
- ヨガ
- ① 3/15・22・29、4/5(水) 20:10~21:00
- ④ 各 35 名
- ⑤ 320 円/回
- エアロピクス II
- ① 3/16・23、4/6(木) 9:30~10:30
- ④ 50 名
- ⑤ 320 円
- ソフトエアロ
- ① 3/16・23、4/6(木) 10:45~11:45
- ④ 50 名
- ⑤ 320 円
- ⑥ 上記はすべて当日 30 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 Fax917-0510

- レッスントライム
- ① 祝休日を除き 3/23 まで開催
- ① ダンスエアロ&ピラティス

月曜 19:00~20:00
 ② ステップエアロ
 3/14(火) 10:45~11:45
 ③ エアロピクス
 木曜 10:45~11:45
 ④ フラダンス初級
 火曜 12:50~13:30
 ⑤ 骨盤エクササイズ
 月曜 10:45~11:45
 ⑥ フラダンス中級
 火曜 13:45~14:45
 ⑦ ベリーダンス
 木曜 13:30~14:30
 ⑧ キッズダンス
 火曜 19:00~20:00
 ⑨ バレトン
 月曜 13:30~14:30
 ⑩ ファイティングエクササイズ
 水曜 10:45~11:45
 ⑪ パワーヨガ
 木曜 19:00~20:00

- ④ ①②40名、③50名、④~⑦女性30名、⑧小学生30名、⑨~⑪30名
- ⑤ ①~④270円、⑤~⑪400円
- ⑥ 当日 20 分前～、先着順
- アクアウォーキング&エクササイズレッスン
- ① 3/13(月) 14:10~15:00

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

- エアロピクスレッスントライム
- ① 3/15・22(水) スタンダード 9:30~10:30 ストレッチ 10:45~11:45
- ④ 中学生以上、各 40 名
- ⑤ 各 270 円
- 骨盤エクササイズレッスントライム
- ① 3/14(火) 18:20~19:20
- ④ 中学生以上、40 名
- ⑤ 270 円
- 水中エアロピクスレッスントライム
- ① 3/15・22(水) 14:00~15:00

④ 中学生以上、各 40 名
 ⑤ 各 620 円
 ●フラダンスレッスントライム

- ① 3/13・27、4/10(月) 18:30~19:30
- ④ 中学生以上、各 40 名
- ⑤ 各 400 円 (4 月から 300 円)
- バレトンレッスントライム
- ① 3/13・27(月) 19:45~20:45
- ④ 中学生以上、各 40 名
- ⑤ 各 400 円
- ⑥ 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
- ① 3/15・22・29、4/5(水) 11:00~12:00
- ② 3/17・24・31、4/7(金) 13:00~14:00
- ③ 無料(プール入場料別途)

中スポーツセンター

〒460-0008
 中区栄一丁目 30 番 10 号
 ☎ 232-2327 Fax232-2364

- マンデーレッスントライム
- ①ズンバ②ピラティス③90s エアロ④リフレッシュ ヨガ
- ① 3/13・27、4/10(月) ①18:30~ ②18:40~ ③19:45~ ④19:50~
- ④ フィットネスサイバーステーション講師
- ④ 中学生以上、各 45 名
- ⑤ 各 400 円
- ⑥ 当日 18:15~、先着順
- マンデースポーツ広場 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。
- ① 3/13・27、4/10(月) 18:00~20:30
- ④ 小学生以上、各 50 名 (小学生は保護者同伴)
- ⑤ 各 320 円
- ⑥ 当日 18:00~、先着順
- フライデースポーツ広場 フットサル・バドミントン・ミニバスケット・卓球等を楽しめるよう競技場を開放。
- ① 3/17・24・31、4/7(金)



- 18:00~20:30
- 👤 小学生以上、各 50 名
(小学生は保護者同伴)
 - 💰 各 320 円
 - 📅 当日 18:00~、先着順
 - エアロビクスレススタ
イム
エアロビクス、ピラティ
ス、ズンバ等を週代りでレッ
スン。
 - 🕒 3/15・22・29、4/5(水)
 - 1部 18:30~19:30
2部 19:40~20:40
 - 👤 中学生以上、各 45 名
 - 💰 各 270 円
 - 📅 当日 18:15~、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

- のびらく健康「棒ピクス」
棒を使って全身のエクサ
サイズとストレッチを！
 - 🕒 3/13(月) 13:45~14:55
4/10(月) 13:15~14:30
 - 👤 (特非) 健康支援エクサ
サイズ協会インストラ
クター
 - 👤 各 30 名
 - 💰 各 300 円
 - 📅 当日 15 分前~、先着順
 - エアロビクスレススタ
イム
 - 🕒 3/15・22(水)
 - 19:00~20:00
 - 👤 東郷町施設サービス(株)
インストラクター
 - 👤 中学生以上、各 50 名
 - 💰 各 270 円
 - 📅 当日 18:40~、先着順
 - マンデーナイトヨガ☆1
部・2 部
 - 🕒 3/13・27、4/10(月)
 - 1部 18:30~19:30
2部 19:50~20:50
 - 👤 (特非)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、各 50 名
 - 💰 各 300 円
 - 📅 当日 1部 18:10~、2部
19:30~、先着順
- ※1部、2部は同じ内容

- 卓球広場
卓球台 8 台設置の広場を
開放する。
- 🕒 3/13、4/10(月)
- 12:30~14:30
- 👤 各 20 名
- 💰 各 320 円 (4 月から 300
円)
- 📅 当日 12:10~、先着順
- ♪気軽に楽しく水中エア
ロ♪脂肪燃焼タイム！
温水プールで音楽に合わ
せて健康体づくり。
- 🕒 3/17・24、4/7(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、各 20 名
- 💰 無料(プール入場料別途)

黒川スポーツ トレーニングセンター

〒462-0844
北区清水4丁目17番17号
☎ 982-2770 Fax 982-2775

- MIX エアロレススタ
イム
- ①③ダンス系エアロ
②④初級エアロ
- 🕒 ①3/16(木) ②3/23(木)
- ③3/30(木) ④4/6(木)
- 18:45~19:45
- 👤 中学生以上、各 30 名
- 💰 各 270 円
- 📅 当日 18:30~、先着順
- ボディケア・ピラティス
レススタイム
- 🕒 3/16・23・30、4/6(木)
- 20:00~21:00
- 👤 中学生以上、各 45 名
- 💰 各 270 円
- 📅 当日 19:30~、先着順
- ※上記 2 講座受講の場合、
18:30~先着 10 名に限り
同時申込可
- エアロトレーニングレッ
スタイム
- 🕒 3/13、4/3(月)
- 14:10~15:10
- 👤 各 20 名
- 💰 各 400 円
- 📅 当日 13:50~、先着順
- 骨盤調整ヨガレススタ
イム
- 🕒 3/13、4/3(月)

- 15:20~16:20
- 👤 各 20 名
- 💰 各 400 円
- 📅 当日 15:00~、先着順
- ZUMBA レススタイム
- 🕒 3/13、4/3(月)
- 18:20~19:20
- 👤 各 30 名
- 💰 各 400 円
- 📅 当日 18:00~、先着順
- パーソナルトレーニング
I・II・ペア
- 🕒 3/13、4/3(月)
- I 16:30~17:30
II 17:30~18:30
ペア 19:50~20:50
- 👤 I・II各 1 名
ペア 2 名 1 組
- 💰 I・II各 6,500 円
ペア 1 組 11,000 円
- 📅 窓ロ・電話にて、受講
日の 2 週間前まで

南陽プー ル

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

- アフター 5! スイミング
レススタイム~50m を
泳ぎきろう★~
- 🕒 3/13(月) 19:00~20:00
- 👤 10 名
- 💰 700 円 (プール入場料
を含む)
- 📅 当日 30 分前~、先着順
- 春休み!小学生・親子
南陽伝統 南陽銭太鼓体験
- 🕒 3/25(土) 11:00~12:00
- 👤 南陽銭太鼓有志会
- 👤 小学生とその保護者、
30 名
- 春休み!小学生・親子
エコクラフト体験
ちぎり絵作りを体験しま
しょう!
- 🕒 3/25(土) 13:00~14:30
- 👤 小学生とその保護者、
20 名
- 春休み!小学生・親子
高齢者体験
高齢者体験をすることで
理解を深めよう!
- 🕒 3/25(土) 15:00~16:00
- 👤 小学生とその保護者、
20 名

- 📅 上記3つは、3/11(土)9:00
~窓ロ・電話にて、先
着順
- エアロビクスレススタ
イム
- 🕒 3/14・21(火)
- 10:30~11:30
- 👤 各 30 名
- 💰 各 270 円 (災害補償制
度あり)
- 📅 当日 20 分前~、先着順
- 水泳ワンポイントアドバ
イス (水中ウォーキングを
含む)
- 🕒 3/14・21・28、4/4(火)
- 13:00~14:00
3/16・23・30、4/6(木)
- 11:00~12:00
- 💰 無料(プール入場料別途)
- 📅 当日先着順

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。
- 🕒 3/18(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)
- 🕒 3/14・21・28、4/4(火)
- 14:00~15:00
3/17・24・31、4/7(金)
- 14:00~15:00
- 💰 無料(プール入場料別途)
- エアロビクスレススタ
イム
- 🕒 3/17(金) 10:45~11:45
- 👤 中学生以上 80 名 (託児
6 名、事前登録が必要)
- 💰 270 円 (保険料を含む、
託児は別途 320 円)
- 📅 当日 10:15~、先着順

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。

- ⌚ 3/11(土) 12:05~12:35
3/14・21(火)
14:05~14:35
- 👤 シンコーススポーツ(株)講師
- 🆓 無料(プール入場料別途)
- 水中運動レッスン
音楽に合わせて全身運動を行う。
- ⌚ 3/13・27(月)
14:05~14:35
- 👤 シンコーススポーツ(株)講師
- 🆓 無料(プール入場料別途)
- 水中歩行レッスン
- ⌚ 3/15・22(水)
14:05~14:35
- 👤 シンコーススポーツ(株)講師
- 🆓 無料(プール入場料別途)
- 女性水泳
初心者から上級者までの技術指導を行う。
- ⌚ 4/25,5/2・9・16・23・30,6/6・13・20・27(火)
11:00~12:15
- 👤 名古屋市水泳連盟指導員
- 👤 女性、40名
- 🆓 5,600円
- 中高年水泳・水中運動教室
泳ぐだけでなく、軽い体操を加えて行う。
- ⌚ 4/27、5/11・18・25、6/1・8・15・22、7/6・13(木) 14:00~15:15
- 👤 名古屋市水泳連盟指導員
- 👤 50歳以上、30名
- 🆓 5,600円
- 一般教室
初心者から上級者までの技術指導を行う。
- ⌚ 4/27、5/11・18・25、6/1・8・15・22、7/6・13(木) 19:00~20:15
- 👤 名古屋市水泳連盟指導員
- 👤 30名
- 🆓 5,600円
- 📌 上記3つは、3/27(月)~4/2(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

- シェイプアップアクアレス
スタタイム
- ⌚ 3/23(木) 19:15~20:15
- 👤 中学生以上、20名
- 🆓 620円
- 📌 当日30分前~、先着順
- からだのしくみ学習塾



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3丁目34
 ☎ 722-9666 Fax 722-9696

- 初心者向けパソコン相談
室
- ⌚ 3/13(月) 13:30~15:15
24(金) 10:00~11:45
(1人30分)
- 👤 千種パソコン支援ボラ
ンティア会員
- 📌 当日終了30分前まで
- サボン de デコパージュ
ペーパーナプキンで石け
んをかわいくデコレーショ

- ⌚ 3/29(水) 10:45~12:15
- 👤 20名
- 🆓 1,000円
- 📌 3/11(土)~窓口・電話に
て、先着順
- わくわくおもちゃプール
- ⌚ 3/20(月・祝) 10:00~14:00
- 🆓 無料(プール入場料別途)
- 水中ウォーキング&水泳
ワンポイントアドバイス
- ⌚ 3/17・24・31、4/7(金)
11:00~12:00
- 🆓 無料(プール入場料別途)

育講演会。

- ⌚ 3/25(土) 14:00~15:30
- 👤 当館館長
- 👤 小学生~一般、40名
- 📌 3/11(土)~窓口・電話に
て、先着順
- 【名古屋市上下水道局共
催】親子で水の歴史と防災
を学ぼう!
- ⌚ 3/28(火) 10:00~12:00
- 👤 名古屋市上下水道局職
員
- 👤 水の歴史資料館
- 👤 小学3年以上と保護者、
15組(子は2名まで可)
- 📌 往復はがき・インター
ネットにて、3/14(火)必
着

東生涯学習センター

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

- パソコン相談会
- ⌚ 3/22(水) 13:30~15:30
(1人30分)
- 👤 東ITボランティア・HIT
の会
- 📌 当日13:00~、先着順
- おもちゃ病院
- ⌚ 3/19(日) 10:00~14:30
- 👤 名古屋おもちゃ病院
「とんかち」
- 🆓 無料(部品代実費)

北生涯学習センター

〒462-0841
 北区黒川本通2丁目16番地の3
 ☎ 981-3636 Fax 981-3590

- 無料パソコン相談室
- ⌚ 3/24(金) 10:00~12:00
(1人30分)
- 👤 北パソコンボランティア
- 👤 初心者、9名
- 📌 3/22(水)10:00~電話・
窓口にて、先着順
- 手づくり絵本教室
私だけの絵本を作る。
- ⌚ 3/18・25(土)
10:00~11:30
- 👤 手づくり絵本クラブ
- 👤 小・中学生、各20名
- 📌 3/18(土)9:45~、先着順
- ※持ち物: はさみ・鉛筆・
消しゴム・色鉛筆・スティッ

- ン!
- ⌚ 3/25(土) 10:00~12:00
- 👤 川島康枝
- 👤 小学生以上、20名
- 🆓 小・中学生500円、高
校生以上1,000円
- 📌 往復はがき・インター
ネットにて、3/11(土)必
着
- ※親子は1通にまとめて応
募可
- アマゾンの地から教育を
考える~マナウス日本人学
校の日々~
ブラジル日本人学校に赴
任した体験を中心とする教