

公開講座のご案内

会場：視聴覚室 事前申込不要、入場無料で、どなたでも受講できます。
定員：55人（当日先着順）
※講座開始30分前から入場できます。ただし、定員を超えた時点で、入場できませんので、ご了承ください。
※公開講座は、多くの市民に幅広い学びのきっかけとなるように、無料で受講できるものです。そのため、講座受講者の方も先着順での入場となりますので、ご理解ください。

5月23日（金）10：00～12：00 外国人に対する思い込みに とらわれていませんか 講師：一般社団法人 cotonar代表理事 佐藤 慎子 「だれもが尊重される社会のために～思い込みについて考えてみませんか～」の第1回を公開します。	6月5日（木）10：00～11：30 子どものココロと向き合って ～子どもが悩みを伝えなくなるポイント～ 講師：親業訓練協会認定シニアインストラクター 奥田 広美 〈親学関連講座〉「揺れ動く思春期のココロ～知りたい!!子どもの関わりポイント～【託児付】」の第1回を公開します。	8月21日（木）18：00～20：00 ストレスとは何か？ ～心理学による理解～ 講師：名古屋工業大学社会学工学科教授 鷺見 克典 「ストレス・ケア～自分の健康を守るスキル～」の第1回を公開します。
8月30日（土）10：00～12：00 巨大地震の揺れと被害の特徴 ～地震・地震動のメカニズム～ 講師：愛知工業大学工学部社会基盤学科 准教授 倉橋 奨 「もしもの時、あなたはどうする？～地域ぐるみの防災・減災～」の第1回を公開します。	9月8日（月）10：00～12：00 河川の水をきれいに ～「生物処理技術」とは～ 講師：名古屋大学大学院工学研究科教授 名古屋大学発ベンチャー株式会社 フレンドマイクロブ取締役会長 堀 克敏 〈なごや環境大学共育講座〉「きれいな水を未来へ～水環境の保全について学ぶ～」の第1回を公開します。	第41回 なか・ぶんかまつり 11/8（土）・11/9（日） 詳細は、決定次第お知らせします。

自主学習グループ
開設講座

生涯学習センターで活動しているグループが企画、運営する講座です。
受講申込方法は主催講座と同じ（表紙面をご覧ください）ですが市外在住の方も申込できます。
申込締切 5／1（木）※定員に満たない場合は、締切後も募集をします。

グループ名	らくらく斉唱	演歌を楽しむ会	演芸と朗読会	ジョイフル・イングリッシュ
講座名	皆でメロディを歌いましょう♪	演歌を楽しむ	素敵な朗読と楽しい演芸	英語学習
曜日・時間	月・10:30～11:50	水・9:30～11:30	水・14:00～16:00	金・10:00～11:30
対象・定員	一般・10人	一般・10人	一般・10人	一般・10人
費用	受講料 1,500円(3回分)	受講料 2,000円(5回分)	受講料 2,000円(5回分)	受講料 2,500円(5回分)
初回の持ち物	筆記用具	筆記用具	筆記用具	筆記用具、辞書
講座の あらまし	人生100年時代を突って歌って過ごしましょう。 ご健康維持に！副トレーニングを兼ねて認知症予防に！	演歌の新曲をみなさんと一緒に 楽しく練習しませんか。	感動する朗読、面白い落語、楽しいマジック、不思議な絵、色んな折り紙、など学びませんか。	外国人講師（アメリカ人）と共に英会話を 楽しむ会です。レベルは問いません
ブ ロ グ ラ ム	5/19	5/28 1曲目の紹介	5/14 感動する朗読	5/9 英会話
	6/2	6/11 1曲目の練習	5/28 面白い落語小話	5/16 英会話
	6/16	6/25 1曲目の仕上げ	6/11 楽しいマジック	5/23 英会話
	6/16	7/9 2曲目の練習	6/25 不思議な隠し絵	6/6 英会話
会 場	第2集会室	7/23 2曲目の仕上げ	7/9 色んな折り紙	6/13 英会話
		第3集会室	第3集会室	第1集会室

グループ名	大正琴 琴樹会	美健バランス中 AM	橋ヨーヨー練習会
講座名	大正琴	美と健康サポート太極拳	ヨーヨー体験会
曜日・時間	木・10:00～11:30	木・13:30～15:00	土・10:00～12:00
対象・定員	どなたでも・5人	運動が出来る方・15人	どなたでも・15人
費用	受講料 1,000円(2回分)	受講料 2,000円(4回分) 教材費 1,000円	受講料 500円(3回分) 教材費 2,000円(持っていない人)
初回の持ち物	筆記用具	動きやすい服装・筆記用具	筆記用具・ヨーヨー
講座の あらまし	大正琴の楽譜は、音符ではなく数字で書かれているので、音楽経験のない方でも弾くことができます。名古屋発祥の大正琴を一緒に弾いて楽しみましょう。	運動は痛み・ゆがみ・ねじれ等の原因を取ってから始めます。 体力・筋力強化はもとより、うつ・認知症をも遠ざけます。	日々進化するヨーヨーを楽しみながら仲間作りをしてみませんか？
ブ ロ グ ラ ム	5/8	6/5 体のゆがみを測定・丹田呼吸の修得	5/10 ヨーヨーを知ろう・ふってみよう
		6/12 自己全体の指示書で矯正及び柔軟性を得る	6/14 色んな技を覚えよう
	5/15	6/19 筋肉強化、内臓若返りで体力強化	7/12 技を披露してみよう
		6/26 脳の血液・脊髄液を増やし認知症対策	
会 場	第1集会室	第1・2和室	視聴覚室

令和7年度前期 日本環境マネジメント(Jem)自主事業

表紙の「講座の申込み方法」を参考に、往復はがきまたはインターネットでお申し込みください。

かんたん動画の撮影・編集
～スマホを使った撮影と編集技術で
友達をあっと思わせよう！～

写真もいいですが、動画を使いこなすと、世界が大きく広がります。基本的な撮影テクニックと最新動画編集アプリをつかいます。こなそう！

【日 時】5月27日（火） 13：30～15：00
【講 師】CSS 未来カンパニー代表 トニー中田
【対象・定員】一般・15人
【会 場】第2集会室
【費 用】3,000円
【締 切】4月24日（木）必着

親子ふれあい体操教室
（3回連続講座）

やって楽しい！見て楽しい！誰もが一度はつまずく、鉄棒、跳び箱、マット運動、縄跳、ボール運動などにチャレンジ！
【日にち】①6月1日（日）②6月8日（日）③6月15日（日）（幼児クラス）
【時 間】9：30～10：30
【対象・定員】満5歳以上の未就学児とその保護者・10組20人（小学生クラス）
【時 間】10：45～11：45
【対象・定員】小学生とその保護者・10組20人
【講 師】（株）フューチャーキッズ講師 小倉瑛司
【会 場】視聴覚室
【費 用】各クラス1組・2,000円（3回分）
【締 切】5月8日（木）必着

パーソナルカラー診断教室（基礎編）
～私に似合う色を、見つけましょう～

ファッション、メイク、ヘアーに活かす色など、明日からすぐにとり入れられる実際の色の活かし方・使い方を体験していただきます。

【日 時】7月12日（土） 10：30～12：00
【講 師】カラーアナリスト エリー神原
【対象・定員】一般・20人
【会 場】第2集会室
【費 用】2,000円
【締 切】6月12日（木）必着

講座名	菜食生活で人生を変える	はじめて作る粘土のお花
日付・回数	6/7、14、21・3回	6/25、7/2、9・3回
曜日・時間	土・10：00～11：30	水・10：00～12：00
講師名	野菜ソムリエ/健康管理士 井川 博之	粘土のお花 清水 京子
対象・定員	一般・20人(最小催行人数12人)	一般・10人
費用	受講料 1,500円	受講料 1,500円 教材費 3,000円
初回の持ち物	ノート・筆記用具	木工用ボンド(速乾性でないもの)、持ち帰り用紙袋
講座内容	30代～50代対象。講師は中年以降、肥満、高血圧、糖尿病等を患ったが、菜食を中心に改善。食と健康をテーマに病気を予防する。	樹脂粘土に色を練り込んで、薔薇やカラー、実などを作りミニフレームにアレンジします。初夏らしいビタミンカラーでお作りいただけます。
会 場	第2集会室	美術室
申込締切	5/7（水）	5/28（水）

e-ねっと+なごや
eねっとなごや 検索 クリック
インターネットで「親学」「なごや学」「現代的課題」の講座を「いつでも」「どこでも」受講できます。

生涯学習Webナビなごや
Webナビなごや 検索 クリック
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。

あいモンX(IG:Twitter)
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しめ情報などを、あい・あい・あいさつ活動の Mascott「あいモン」が元氣なあいさつとともにポストします。

令和7年度 生涯学習センター
前期講座のご案内

- ◆公開講座は、当日、講座開始30分前から入場できます。ただし、定員を超えた時点で、入場できませんのでご了承ください。
- ◆公開講座は、多くの市民に幅広い学びのきっかけとなるように、無料で受講できるものです。そのため講座受講者の方も先着順での入場となりますので、ご理解ください。
- ◆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。

主催講座一覧（詳細は中面をご覧ください）				
申込締切日	曜日	時間帯	講 座 名	
4月23日（水）必着	月	午前	〈なごや学マイスター講座〉 発見、発信、おいしい！ヘルシー！ おから料理の魅力！ ～中区ご当地グルメマイスターとともに～	★受講資格 名古屋市内に在住・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講座につき、1通または1回、下記①～③いずれかの方法でお申込ください。 ①インターネットで申込 名古屋電子申請サービス 検索 クリック https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya 電子申請サービスのトップページの検索欄に「生涯学習センター」と入力し、Qを押す スマートフォンで簡単アクセス▶▶▶▶
	火	午前	〈なごや学〉 なごやの魅力を発見！ ～桜通線沿線を散策～	
	木	午前	〈親学関連講座〉 揺れ動く思春期のココロ ～知りたい!!子どもの関わりポイント～【託児付】	
	金	午前	だれもが尊重される社会のために ～思い込みについて考えてみませんか～	
7月23日（水）必着	月・金	午前	〈なごや環境大学共育講座〉 きれいな水を未来へ ～水環境の保全について学ぶ～	②往復はがきで申込 往信用の裏面に、 ①講座名 ②郵便番号・住所 ③お名前・ふりがな、年齢または学年 ④電話番号 をご記入のうえ、生涯学習センターにお送りください。 ※定員を超えた場合は、締切日翌日以降に抽選を行います。 結果については、応募方法によって、それぞれ①は電子メール、②は返信ハガキでお知らせします。
	木	夜間	ストレス・ケア ～自分の健康を守るスキル～	
	土	午前	もしもの時、あなたならどうする？ ～地域ぐるみの防災・減災～	

- ご注意いただきたいこと
- ・当選連絡を受けた方は、お伝えした期日までに、当センター窓口で事前の受講手続きをしてください。
 - ・一度納められた受講料・教材費は、原則払い戻しできません。
 - ・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、当選者本人に限ります。

Jem 1974 名古屋市生涯学習センター
指定管理者：日本環境マネジメント株式会社
〒460-0016 名古屋市中区橋一丁目7番11号
TEL(052)321-5511・FAX(052)321-5512

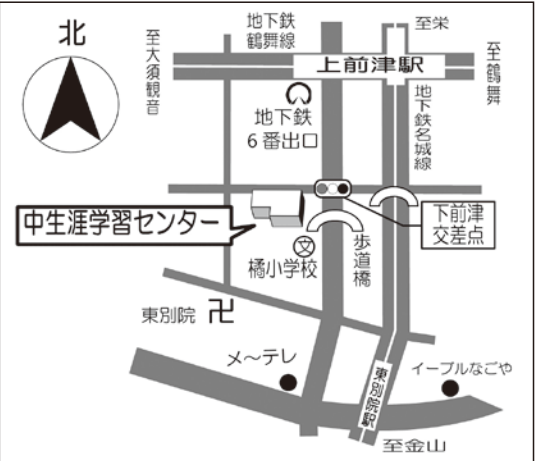
<開館時間>
平日・土 午前9時～午後9時
日・祝日 午前9時～午後5時

<休館日>
第2火曜日
年末年始（12/29～1/3）

<交通案内>
■地下鉄
鶴舞線・名城線「上前津」駅下車、6番出口から南へ250m、下前津交差点を西へ50m

お知らせ 令和7年4月1日から、生涯学習センターは日本環境マネジメント株式会社指定管理者として施設の管理・運営を行います。毎月第4月曜日を、午前9時から午後9時まで自主開館いたします。（祝日の場合は午前9時から午後5時までとなります）ぜひご利用ください。

おねがい 駐車台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。（駐車台数19台）



締切日		4月23日（水）必着						
曜日		月	火	木	金			
講座名		〈なごや学マイスター講座〉 発見、発信、おいしい！ヘルシー！おから料理の魅力！ ～中区ご当地グルメマイスターとともに～	〈なごや学〉 なごやの魅力を発見！ ～桜通線沿線を散策～	〈親学関連講座〉 揺れ動く思春期のココロ ～知りたい!!子どもとの関わりポイント～【託児付】	だれもが尊重される社会のために ～思い込みについて考えてみませんか～			
回数・時間		午前・6回（10：00～12：00）	午前・5回（10：00～12：00）	午前・5回（10：00～11：30）	午前・6回（10：00～12：00）			
対象・定員		マイスターとして活動したい方・25人	一般・30人	子をもつ保護者・子育てに関心のある方・30人	一般・30人			
費用	受講料	無料	1,500円	1,200円	無料			
	教材費等	2,550円	現地学習の交通費等実費は自己負担	－	－			
講座のあらまし		低糖質でヘルシーなおから。おからを使ったご当地グルメを通じて、中区の魅力を伝えている「中区おからねこ会」の一員となって、学んだ成果をマイスターとして伝えてみませんか。この講座は、「中区おからねこ会」と協働して行います。	桜通線沿線には、様々な歴史的建造物や美しいまちなみがあります。この講座では、桜通線の中でも、市内中心部の駅周辺を散策します。それぞれの地域の歴史や文化について学び、なごやの魅力を感じてみませんか。	子どものココロと向き合うにはどうしたらよいのでしょうか？この講座では「性」「スマホ・SNS」「食」などについて学び、思春期の子どもに対する悩みや不安を解消できるようにします。揺れ動く思春期の子どもとの関わり方を、一緒に考えてみませんか。	普段の生活の中で、関わる相手に対して、思い込みで判断することはありませんか。この講座では、「外国人」「女性」「ホームレスの人」「部落差別（同和問題）」について人権問題を学びます。思い込みと人権問題の関係を考えてみませんか。			
学習プログラム	① 5 ／ 19	【調理実習】 おからねこ会の魅力とは！ ～おからねこどーなつを作ろう～ 中区おからねこ会	① 5 ／ 20	託児説明会 5月29日（木） 【託児について】 ◆対象：講座初日現在（令和7年6月5日）で、満1歳以上の未就学児 ◆定員：4人 ◆費用：250円 ◎5/29（木）10：00から託児の説明会を行います。託児希望の方はご参加ください。		① 5 ／ 23	【公開講座】（受講料無料） 外国人に対する思い込みに とらわれていませんか 一般社団法人 cottonari代表理事 佐藤 槇子 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります	
	② 6 ／ 2	【調理実習】 地域行事提供メニューの魅力発見！ ～おからカレー&おからナンを作ろう～ 中区おからねこ会		② 5 ／ 27	① 6 ／ 5		【公開講座】（受講料無料） 子どものココロと向き合っ て～子どもが悩みを伝えたい くなるポイント～ 親業訓練協会認定シニアインストラクター 奥田 広美 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります	② 5 ／ 30
	③ 6 ／ 9	【調理実習】 伝統的おから料理の魅力発見！ ～おからを使った料理を作ろう～ あいち野外料理研究所代表 館野 尚文	③ 6 ／ 3			② 6 ／ 12		
	④ 6 ／ 16	【調理実習】 アレンジおから料理の魅力発見！ ～おからを使った新作メニューを考えよう～ あいち野外料理研究所代表 館野 尚文		④ 6 ／ 24	④ 6 ／ 26		⑤ 6 ／ 20	部落差別（同和問題）の 歴史から考える ～つくられた偏見・差別と 思い込み～ 津島市南文化センター運営協議会会長 水谷 瀧男
	⑤ 6 ／ 30	【調理実習】 おから料理の可能性追究！ ～リクエストで作るおから料理～ あいち野外料理研究所代表 館野 尚文	⑤ 7 ／ 1			⑤ 7 ／ 3		⑥ 6 ／ 27
	講師 敬称略			※【なごや学マイスター制度】は生涯学習センターで実施する「なごや」の歴史・文化・自然に関する〈なごや学マイスター講座〉の受講後に、その活動に応じて『マイスター』として認定していく制度です。			名古屋学芸大学管理栄養学部教授 安達 内美子	
	会場		料理室	視聴覚室・現地学習		視聴覚室	視聴覚室	

※手話通訳、要約筆記、ヒアリンググループ等による学習サポートを希望される方は、講座・事業実施の2週間前までにご相談ください。

※都合により、日程、講師、内容等を変更することがあります。

●休館日…第2火曜日・年末年始（12月29日～1月3日）

7月23日（水）必着												
月・金		木		土								
〈なごや環境大学共育講座〉 きれいな水を未来へ ～水環境の保全について学ぶ～		ストレス・ケア ～自分の健康を守るスキル～		もしもの時、あなたならどうする？ ～地域ぐるみの防災・減災～								
午前・4回（10：00～12：00） 一般・20人 ※市外在住の方も申込できます。 300円 現地学習の交通費等実費は自己負担		夜間・5回（18：00～20：00） 一般・30人 1,200円 －		午前・4回（10：00～12：00） 一般・20人 無料 現地学習の交通費等実費は自己負担								
私たちの身近にある水。この講座では、水循環のしくみを学び、水にかかわる施設を見学したり、堀川を保全する団体の活動にふれたりすることを通して、なごやの水環境をみつめ直します。 未来に向けてきれいな水を残すため、私たちにできることを考えてみませんか。		「もしかしてストレスが溜まってるかな。」と思ったことはありませんか。この講座では、ストレスのメカニズムについて知り、ストレスとうまくつき合う方法を身に付けます。より心地よい毎日を過ごしませんか。		大規模災害の発生時、中区では地震火災や帰宅困難者の問題も想定されます。もしもの時、あなたならどうしますか？この講座では、都心部ならではの防災・減災の方法や身近な家庭・地域の防災・減災への取り組みについて学びます。								
① 9 ／ 8 (月)	【公開講座】 河川の水をきれいに ～「生物処理技術」とは～ 名古屋大学大学院工学研究科教授 名古屋大学発ベンチャー株式会社 フレンドマイクロブ取締役会長 堀 克敏 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります	① 8 ／ 21	【公開講座】 ストレスとは何か？ ～心理学による理解～ 名古屋工業大学社会工学科教授 驚見 克典 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります	① 8 ／ 30	【公開講座】 巨大地震の揺れと被害の特徴 ～地震・地震動のメカニズム～ 愛知工業大学工学部社会基盤学科准教授 倉橋 奨 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります							
	② 9 ／ 19 (金)		【現地学習】 堀川をきれいにする取組 NPO法人 堀川まちネット		② 8 ／ 28	ストレスマネジメント 名古屋工業大学社会工学科教授 驚見 克典	② 9 ／ 6	あなたならどうする？ ～防災グッズがみんなを救う～ なごや防災ボランティアネットワークなか				
			③ 9 ／ 26 (金)		【現地学習】 「メタウォーター下水道科学館なごや」を見学 メタウォーター下水道科学館なごや職員	③ 9 ／ 4		対人ストレスの緩和 ～コミュニケーションスキルを 身に付けて～ 公認心理師 コミュニケーション塾ハビネス塾長 愛知県立大学非常勤講師 杉浦 里美	③ 9 ／ 13	あなたならどうする？ ～避難所運営ゲームを通して考える～ なごや防災ボランティアネットワークなか		
					④ 10 ／ 3 (金)	【現地学習】 なごやの水の環境復活に向けて ～私にできること～ 名古屋市環境局地域環境対策課職員		④ 9 ／ 18		睡眠改善でストレス改善 ～質の良い眠り～ 日本快眠協会おねわび認定講師 川添 由起子	④ 9 ／ 20	【現地学習】 歩いて確認！地域の危険 ～地下街の防災を考える～ なごや防災ボランティアネットワークなか
						⑤ 9 ／ 25		ストレスに強いメンタルを ～マインドフルネス実践～ Your Place 代表 カウンセラー 安江 朱里				
視聴覚室・現地学習		視聴覚室		視聴覚室・現地学習								

【トライアルサマー】
地域の伝統芸能を学ぼう！
～お祭り囃子を体験しよう～

8／3（日） 14:00～16:00

【講 師】若宮八幡社福祿寿山車保存会のみなさん

【対象・人数】小中学生・16人

【受講料】150円

【会 場】第1・2和室

【応募締切】7月9日（水）


太鼓や小鼓を演奏します♪

事前申込不要・参加無料の事業

初心者向け パソコン相談会
4／18、5／16、6／20、7／18、
8／15、9／19（毎月第3金曜日）
13:30～15:30（受付13:15～15:00）

【講 師】中パソコンボランティアの会

入場無料・事前申込不要（先着順）です。

【対 象】パソコン初心者の方（お一人1時間以内）
Windows10のアプリを中心に

【会 場】フクロウの部屋

※ご自身のパソコンをお持ちいただいてもかまいませんが、インターネットに接続することはできません。また、USB やCD、DVDなどのデバイスのお持込はできません。

【環境デーなごや2025】環境学習講座
子ども向け人形劇
「おねがい エコぞう！」ほか
6／7（土） 10:30～12:00

【出 演】人形劇団おたまじゃくしのみなさん

【対象・人数】幼児～小学生とその保護者・40人

【会 場】視聴覚室



小さいお子様向け人形劇
7／10（木） 10:30～12:00

入場無料・事前申込不要（先着順）です。

【出 演】人形劇団おたまじゃくしのみなさん

【対象・人数】乳幼児とその保護者・25人

【会 場】第2集会室



生涯学習相談
4月～3月の間の不定期
＊月初めに当センターまでお問合せください。

【会 場】1階ロビー

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。