

自主学習グループによる開設講座のご案内 ※市外在住の方も申込みできます。

以下の講座は、生涯学習センターで活動する自主学習グループが、日頃の学習成果を一般のみなさんに還元するために開講する講座です。電話、または窓口でお申込みください。なお、定員のある講座は先着順です。

申込み締切日	4月24日	4月25日	5月3日
曜 日・ 講座時間帯	土曜日 午後（13:00～15:00）	日曜日・月曜日 午前・午後（9:00～16:30）	月曜日 夜間（18:30～20:15）
講 座 名	栞会（水彩画）研究会	プラスアドバンス特別例会	うたえばいつも青春ハーモニー
主催グループ	栞会（水彩画）	ゴールデンドルフィン	名古屋北部合唱団
一 口 案 内	画題（花）を見ながら描きます。水彩画の良さを体験しましょう。 ※1回のみ受講も可能です。 【持ち物】 絵の具、筆入れ、スケッチブック、筆記用具	1年間、覚えてきたスクエアダンスの発表会です。総復習をしますので、興味のある方は是非ご見学ください。	混声合唱で楽しく歌う会です。歌声喫茶体験も開催します。
対 象・定 員	一般・20人	一般・10人	一般・10人
費 用	各回1,000円（教材費500円を含む）	無料	1,800円（教材費を含む）
開催日・内容	5/2 花器の立体感について 5/16 影の色について	5/3 会員の学習発表会 5/4 会員の学習発表会 ※見学時間は自由です	5/11 楽しく歌いましょう。音取りetc. 5/18 みんなでハーモニーに挑戦 6/1 うたごえ喫茶実践体験 6/8 うたう楽しさいっぱいに 6/15 うたのまとめをします
会 場	第2集会室	第4・5集会室	第6集会室

申込み締切日	5月13日	5月8日	5月28日
曜 日・ 講座時間帯	木曜日 午前（10:00～12:00）	金曜日 午後（13:30～15:00）	金曜日 午前（10:00～11:30）
講 座 名	楽しい木版画	簡単なマジックを覚えよう	始めよう！若返り運動で爽やか人生
主催グループ	Let's 木版画	北マジックサークル	美健バランス北
一 口 案 内	木版画の知識と技術を体験・習得し、制作の楽しさを実感しましょう。木版画を通して仲間をつくり、生涯の趣味にしませんか。 【持ち物】彫刻刀、筆記用具 （2回目以降 絵の具、パレン）	日用品を使ったマジックを行います。 【持ち物】ハンカチ	無理のない運動で気力・体力を高めます。体のゆがみを取って、美しい姿勢や痛みの生じにくい体をつくり、内臓の運動で肌のメリ・ハリや便秘・失禁の改善を行います。さらに心のトゲ抜きで精神の安定を図りましょう。 【持ち物】動きやすい服装、飲み物、筆記用具
対 象・定 員	一般・10人	一般・8人	運動が可能な方・10人
費 用	3,200円（教材費2,000円を含む）	500円（教材費を含む）	3,000円（教材費を含む）
開催日・内容	5/21 全般の説明と簡単な彫り摺り 5/28 単色文字作品の彫り摺り 6/4 単色図案作品の彫り摺り 6/11 多色作品の彫り摺り	5/15 輪ゴム、ティッシュ、紙コップ等を使ったマジック	6/5 体のゆがみを測定・丹田呼吸の習得 6/12 測定結果による自己整体、体幹の柔軟運動 6/19 動きながらの丹田呼吸で体力を作り、若返りを目指す 6/26 呼吸法で脳の若返りを目指す、心の安定と長寿を返る
会 場	第3集会室	第6集会室	第2和室

北生涯学習センターのご案内

申込み締切日	4月28日(火)	5月7日(木)			6月28日(日)		7月29日(水)
曜日・時間	①火・午前(10:00～12:00)	②土・午前(10:00～12:00)	③水・午後(13:30～15:30)	④木・午前(10:00～12:00)	⑤水・午前(10:00～12:00)	⑥金・午前(10:00～12:00)	⑦土・午前(10:00～11:30)
講座名	アクティブシニアをめざして ～「運動」「睡眠」「食事」から自分をアップデート！～	【北区社会福祉協議会共催】 大切なのは日常の備え！ ～きた災害ボランティアから学ぶ防災～	「だから」を考える ～一人一人の思いを受けとめて～	〈なごや学〉 名古屋に現存する刀剣を探る	〈親学関連講座〉 あるふあ α世代の子育て応援講座 【託児付】	【名古屋造形大学連携講座】 まち自慢新聞をつくろう ～心に残る風景を一枚の新聞に～	障害者ふれあい絵画教室 ～表現する楽しさを味わおう～
一口案内	健康寿命を延ばすために、日頃から継続して取り組んでいることはありますか？本講座では、「運動」「睡眠」「食事」の視点から、健康的な体を維持する方法を学びます。この機会に、自分に合った方法を見つけて、今の自分をアップデートしてみませんか。	近年、各地で発生しているさまざまな災害に対して、私たちはどのような備えができるのでしょうか。被災した場合に備えて、体験を交えながら学んでみませんか。災害への備えや被災後の支援の大切さについて、名古屋きた災害ボランティアネットワークの皆さんと一緒に学びます。	「〇〇だから・・・」のように、ある一定のグループに対して、一面的で固定的なイメージをもってしまふことはありませんか。そのイメージが時には偏見や差別につながってしまうこともあります。本講座では、「外国人」「高齢者」「ハンセン病患者等」「部落差別（同和問題）」に関わる人権問題を事例として学びます。一人一人が尊重される社会に向けて、自分にできることを考えるきっかけとしてみませんか。	武器として生まれ、近年では美術品として多くの人を魅了する刀剣。名古屋には、多くの刀剣が保存されているをご存知ですか。本講座で、古い文化を未来へと継承する名古屋の魅力を実感してみませんか。	「このやり方でいいのかな」と思ったことはありませんか。α世代と呼ばれる現代の子どもたち、テクノロジーの進化とともに、さまざまなことが変化していく子どもたちの未来を見据え、5つのテーマから日々の子育てに役立つヒントを紹介します。子どもの成長を支える方法を、一緒に考えてみませんか。	本講座では、思い出深かった場所や普段過ごしている場所など、受講者の皆さんがこれまでの人生で見てきた景色を誰かと共有するために一枚の新聞をつくります。原稿の執筆や作字表現（タイトル作り）など、新聞を構成する要素について学びながらつくります。また、完成した新聞を受講者の皆さんで共有し、様々な背景や価値観にふれてみませんか。	絵を描くことの楽しさを味わってみませんか。思い思いの表現を伝え合って、家族や受講者の皆さんと楽しい時間を過ごしましょう。本講座は、障害のある方向けの絵画教室です。
対象・定員	一般(概ね50歳以上の方)・16人	一般・24人	一般・30人	一般・24人	子をもつ保護者・子育てに関心のある方 30人(うち託児枠は4人)	一般・15人	障害のある方(概ね小学生以上)とその付き添いの方・9組
費(全回分)	受講料 1,200円 教材費 700円	無料 400円	無料 —	1,500円	1,200円	1,500円	無料
学習プログラム・講師(敬称略)	1 5/26	1 6/6	1 6/10	1 6/11	1 7/29	1 8/7	1 8/29
	2 6/2	2 6/13	2 6/17	2 6/18	2 8/5	2 8/21	2 9/5
	3 6/16	3 6/20	3 6/24	3 6/25	3 8/19	3 8/28	3 9/12
	4 6/23	4 6/27	4 7/1	4 7/9	4 9/2	4 9/4	4 9/19
	5 6/30	5 7/4	5 7/8	5 7/23	5 9/9	5 9/11	5 9/26
会場	視聴覚室(第2回は体育室、第5回は料理室)	視聴覚室(第2回は現地学習、第4回は料理室)	視聴覚室	視聴覚室(第3回、4回は現地学習)	視聴覚室	美術室	美術室

無料	公開講座のご案内 事前申込み不要 となたでもどうぞ 会場：視聴覚室 定員：40人
健康づくりに欠かせない運動 ～人生100年時代を生きる～ 日時：5月26日（火）10:00～12:00 講師：名古屋大学総合保健体育科学センター保健科学部教授 名古屋大学大学院医学系研究科健康スポーツ医学教授 小池 晃彦	くらしを守る避難所運営 ～能登半島地震支援から見えてきたこと～ 日時：6月6日（土）10:00～12:00 講師：一般社団法人こども女性ネット東海執行理事 藤岡 喜美子
誰もが暮らしやすい場所をめざして ～「外国人だから」を考える～ 日時：6月10日（水）13:30～15:30 講師：喫茶 Nossa！主宰 小田 ピニシウス	今求められる学び方を考える 日時：7月29日（水）10:00～12:00 講師：名古屋市教育委員会 新しい学校づくり推進課指導主事 上川 高史
※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。	
小中学生対象の事業	
【環境デーなごや2026】 まだ使える食材がスイーツに変身！ ～「もったいない」を「おいしいね」にかえて～ 普段の食生活の中で、まだ使えそうなものを捨ててしまうことはありませんか？「もったいない」「おいしいね」にかえることができる、スイーツづくりにチャレンジしましょう。 日時： 6月14日（日）10:00～12:00 講師： アトリエ705 山田 菜穂子 会場： 料理室 対象・定員： 小中学生とその保護者12組（大人1人、子ども1人） 受講料： 無料 持ち物： エプロン、マスク、三角巾、ふきん2枚、手ふきタオル、筆記用具、飲み物 申込み方法： 往復はがき、またはインターネット（申込み方法は表紙面を参照）。 5月16日（土）必着	
【トライアルサマー】 音を楽しもう！即興で楽しむ音楽体験 名古屋市区北は、ジャズをはじめとする音楽文化に親しみのある地域です。小中学生対象の本事業では、そうした環境の中で育まれてきた即興的な音楽の楽しみ方にふれます。楽譜を使わず、音を鳴らす・組み合わせる・仲間と合わせるといった活動を通して、音楽表現の楽しさを味わってみませんか。 日にち・テーマ： ①7月23日（木）一つの音でリズム遊びをしよう ②7月30日（木）五つの音でメロディをつくろう ③8月6日（木）みんなで合わせて今だけの曲をつくろう（3回連続講座） 時間： 13:30～15:30 講師： サクセス奏者 オーノサエ 会場： 視聴覚室 対象・定員： 小中学生・20人 受講料： 450円 持ち物： 持ってくることでできる楽器（リコーダー、鍵盤ハーモニカなど）、筆記用具、飲み物 申込み方法： 往復はがき、またはインターネット（申込み方法は表紙面を参照）。 6月23日（火）必着	
【トライアルサマー】 親子でチャレンジ！麺づくり体験 名古屋めしの一つとして親しまれている「きしめん」。その歴史や特徴について学んだり、麺づくり体験を行ったりします。名古屋の魅力を感じてみませんか。 日時： 8月23日（日）10:00～12:00 講師： 株式会社角千本店 会場： 料理室 対象・定員： 小中学生とその保護者12組（大人1人、子ども1人） 受講料： 1組450円 教材費： 1組900円 持ち物： エプロン、マスク、三角巾、ふきん2枚、手ふきタオル、筆記用具、飲み物 申込み方法： 往復はがき、またはインターネット（申込み方法は表紙面を参照）。 7月24日（金）必着	