

## 自主学習グループ開設講座

中学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です（表紙面をご覧ください）。申込締切 4 / 24（水） ※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	おんどくパフォーマンス	美・健バランス中	演歌を楽しむ会			
講座名	グリム童話「赤ずきん」を読んでみよう ～配役をしたり、小道具を使ったり～	痛みを断ち、幸せな時を迎えるために ～健康美体づくりと脳力活性～	演歌を楽しむ会 ～生きがい探し～			
曜日・時間	土・10:00～12:00	月（最終日のみ）火・10:00～11:30	水・9:30～11:30			
対象・定員	一般・8名	生涯スポーツをお探しの方・15名	一般・10名			
費用	1,700円	2,000円	2,000円			
初回の持ち物	動きやすい服装・筆記用具・飲み物	タオル・飲料水・筆記用具・雑巾用タオル	筆記用具			
講座のあらまし	おんどくパフォーマンスは、未経験の方でも楽しめる表現です。	足腰や内臓強化はもとより脳内の海馬や細胞のテロメアを育て健康長寿を得ます。	演歌の新曲をみなさんと一緒に楽しみませんか。			
プログラム	5/18	ストレッチ、腹式呼吸、滑舌練習	5/20	万病のもと体のゆがみを測定。丹田呼吸の練習。	5/22	演歌の新曲 1 曲目の紹介
	5/25	文章の読み方のコツ、アクセントなど	6/3	ゆがみに基づく自己整体と体幹づくり。背骨の調整。	6/12	新曲 1 曲目の練習と指導
			6/10	若さと健康の養生功、古流太極拳を覚える（14 式太極拳）。	6/26	1 曲目の仕上げと 2 曲目の紹介
	6/1	配役をする、個性に合った表現を目指す	6/17	站構功・マインドフルネスで、持病対策や認知症予防と長寿を得る。	7/10	新曲 2 曲目の練習と指導
6/25	2～4 回までをシステムとして行い、運動効果を上げる。	7/24	2 曲目の仕上げと総括			
会場	第 2 集会室	第 1・第 2 和室	第 3 集会室			

グループ名	きらきら星の会	コーラス華	四季の会
講座名	音楽活動 ～歌って動いて楽しもう～	ヴォイストレーニング～声を出して！～ 月・①11:00～、②13:00～、③14:30～、各 80 分間 (いずれかご希望の時間帯)	絵手紙 い・ろ・は から ～季節の折々に、友人や家族に送ってみよう～
曜日・時間	金・10:00～11:30	一般・20名	木・13:30～15:30
対象・定員	一般・20名	一般・①②③各 3名	一般・20名
費用	2,000円	1,500円	1,500円
初回の持ち物	筆記用具	筆記用具	書道セット、半紙、古新聞、雑巾
講座のあらまし	歌って動いて思い出すあんなことこんなこと。おしゃべりも大切。	正しい呼吸法、発声法、音感を身に付け、楽しみながら、より深いお声の響きを求めます。独唱を目指し、レベルアップ	絵は苦手…大丈夫です。オンリーワンの絵手紙を描いてみましょう。
プログラム	5/24	5/13	7/4
	6/14	5/20	7/11
	6/28	7/18	7/18
	7/12	7/25	7/25
会場	第 2 集会室	第 3 集会室	第 3 集会室

## 公開講座のご案内

5月28日（火）10：00～12：00  
音が聞こえないギタリストの挑戦から ハッと気づく～音楽への喜びとその思い～

講師：手話ロックバンド BRIGHT EYES  
super-duper 代表 木村 正明

6月4日（火）10：00～12：00  
フィリピン人の喜と僕の出会いから ハッと気づく～本当の幸せを追い求めたその思い～

講師：ルポライター（「フィリピンバブ嬢の社会学」著者） 中島 弘象  
気づいてキラリ☆「もしかして決めつけ？」～偏見や差別のない輝く未来～の第 1 回・第 2 回を公開します。

5月31日（金）10：00～12：00  
ここがおもしろい！名古屋の近現代美術

講師：美術評論家・元金城学院大学教授 山脇 一夫  
（なごや学）名古屋が誇る近現代美術の魅力の第 1 回を公開します。

6月6日（木）10：00～12：00  
「歌」で伝えるワタシの輝き～声を出し身体を動かし元気に！～

講師：声楽家 合唱指導者 美口 啓子  
（女性セミナー）ワタシの心身 輝き UP 大作戦～これから社会で活躍する女性をめざして～の第 1 回を公開します。

8月28日（水）13：30～15：30  
地震や火災による帰宅困難～大都市における防災・減災を考える～

講師：愛知工業大学 地域防災研究センター教授 小池 則満  
都市ならではの防災への備え～地域ぐるみの防災・減災～の第 1 回を公開します。

生涯学習相談 **無料**  
4月～11月の間の不定期  
【会場】1階 ロビー  
\*月初めに当センターまでお問合せください。  
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。

## NESPA 事業のご案内

5/15・22・29、6/5（水）10：00～12：00

中区歴史散策  
～古渡から大須周辺を中心に～

中区は歴史の魅力がいっぱい。古渡、大須周辺を中心に、名古屋城本丸御殿マイスターと共に歴史散策を楽しみましょう。  
【対象・定員】一般・20名  
【費用】750円  
【講師】名古屋城本丸御殿マイスターの会  
【持ち物】タオル、飲み物など各自必要なもの  
【申込締切】4月24日（水）  
\*終了時間は歩くペースにより変わってきます。

9/23（月・祝）10：00～11：45

＜子ども基礎体力づくり応援講座＞  
親子 DE 基礎体力  
～お父さん、お母さんに知ってもらいたいこと～

基礎体力は、身体の成長・脳の発達にも大きく影響します。親子体操、前転・後転などのやり方、そして、それに必要な基礎体力のづくり方を学べる講座です。  
【対象・定員】園児年少～小学 1 年生のお子さんとその保護者・15 組（30 名）  
【費用】1 組 750 円  
【講師】子ども基礎体力づくり講師 恵 隆雄  
【持ち物】室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物  
\*運動できる服装でお越しください。  
【申込締切】8月20日（火）

## ◇◇夏休みお楽しみ企画◇◇

7/22（月）10：00～12：00

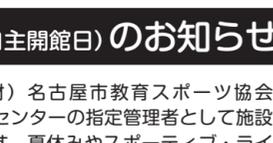
絵手紙で夏のごあいさつ  
～楽しく描こう！～

友だちやおじいちゃん・おばあちゃんに絵手紙でお便りを出してみよう！  
【対象・定員】小学生とその保護者・10 組（20 名）  
【費用】1 組 900 円  
【講師】日本絵手紙協会公認講師 伊藤 晴美  
【持ち物】絵の具セット、ポケットティッシュ（2 コ）、画材（野菜）  
【申込締切】6月25日（火）

なごや **ねっと+なごや** **検索**  
「親学」「なごや学」「現代的課題」の講座をインターネットで「いつでも」「どこでも」受講することができます。



なごや **Webナビなごや** **検索**  
生涯学習センター・イーブルなごやの講座・事業、空室、ボランティア、グループ、会議等の情報を調べることができます。



生涯学習 **ナビなごや** **検索**  
生涯学習センター・イーブルなごやの講座・事業、空室、ボランティア、グループ、会議等の情報を調べることができます。

## NESPA Day (自主開館日)のお知らせ

平成 28 年度より、(公財)名古屋教育スポーツ協会 (NESPA) は、中学生涯学習センターの指定管理者として施設の運営・管理を行っています。夏休みやスポーツ・ライフ月間を中心に、市民の皆様が一層の学習機会を提供するため、下記の自主開館を予定しています。ぜひ、ご利用をお待ちしております。  
【開館日】7月～11月の第4月曜日  
【開館時間】午前9時～午後5時

名古屋市に在住・在勤・在学以外の方もお申込み可能です。受講申込方法は主催講座と同じです（表紙面をご覧ください）。NESPA とは (公財) 名古屋教育スポーツ協会 の略称です。

# 2019年度 中学生涯学習センター

## 前期講座のご案内

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24日（水）必着	月	午前	〈なごや学マイスター講座〉 ヘルシーおから料理 いざ発信！ ～中区ご当地グルメマイスターととにも～
	火	午前	気づいてキラリ☆「もしかして決めつけ？」 ～偏見や差別のない輝く未来～
	木	午前	〈女性セミナー〉【託児付】 ワタシの心身 輝きUP大作戦 ～これから社会で活躍する女性をめざして～
	金	午前	〈なごや学〉 名古屋が誇る近現代美術の魅力
7月24日（水）必着	水	午後	都市ならではの防災への備え ～地域ぐるみの防災・減災～
	木	午前	〈親学関連講座〉【託児付】 キーワードは親子 de 一緒 ～家庭力 UP の 5 つのヒント～
	金	午前	食べてめざそう 健康生活

ご注意ください  
・定員を超えた場合は、締切日翌日以降に抽選を行います。  
・定員に満たない場合は、締切日の後も受け付けます。  
※抽選結果は、「当選・落選・補欠」ですべてご連絡します。連絡がない場合は、お問合せください。  
・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に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。  
・傷害保険等は設定しておりません。必要な方は、各自でご加入ください。

## 名古屋市生涯学習センター

〒460-0016 名古屋市中区橋一丁目7番11号  
TEL (052) 321-5511・FAX (052) 321-5512  
指定管理者：(公財)名古屋教育スポーツ協会 (NESPA)

＜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・第4月曜日  
ただし、7月～11月の第4月曜日は自主開館  
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）

この印刷物は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。

## 講座の申し込みについて

☆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)  
☆申し込み方法  
お一人様 1 講座につき、一通または一回、下記①～③いずれかの方法でお申し込みください。

①インターネットで申し込み

名古屋電子申請サービス **検索** クリック   
→「主催者からさがす」→「生涯学習施設」  
→「中学生涯学習センター」の順にクリック  
スマートフォンで簡単アクセス

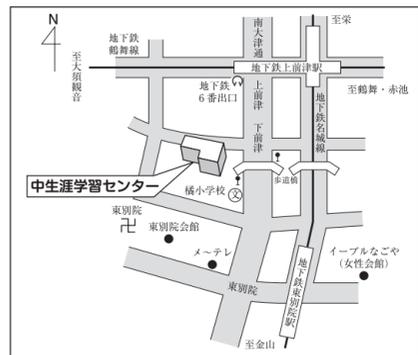
②往復はがきで申し込み

《往復はがきの書き方》  
＜返信用の裏＞  
\*返信用の裏面には、何も書かないでください。

＜往信用の裏＞  
①講座名  
②郵便番号・住所  
③お名前(ふりがな) 年齢  
④連絡先の電話番号  
⑤下記※1、2を参考に必要方は、ご記入ください。

※1 【託児付】講座で託児をご希望される方は、「託児希望」とご記入の上、お子さまの氏名とふりがな、性別、年齢（〇歳〇か月）をご記入ください。  
※2 子ども対象の講座では、お子さまの氏名（ふりがな）、学校・学年（未就学児の場合は年齢）をご記入ください。

③窓口で申し込み センター窓口へお越しください。（開館状況・時間をご確認の上、ご来館ください）



締切日	4月24日(水) 必着			
曜日	月	火	木	金
講座名	〈なごや学マイスター講座〉 ヘルシー♪おから料理 いざ発信！ ～中区ご当地グルメマイスターとともに～	気づいてキラリ☆ 「もしかして決めつけ？」 ～偏見や差別のない輝く未来～	〈女性セミナー〉【託児付】 ワタシの心身 輝きUP大作戦 ～これから社会で活躍する女性をめざして～	〈なごや学〉 名古屋が誇る 近現代美術の魅力
回数・時間	午前・6回(10:00～12:00)	午前・6回(10:00～12:00) *第3回のみ、14:00～16:00	午前・7回(10:00～12:00)	午前・5回(10:00～12:00)
対象・定員	マイスターとして活動したい方・24名	一般・30名	女性・24名 (うち託児8名)	一般・30名
費用	受講料 無料 教材費等 2,250円	無料	無料	1,200円
講師敬称略	豆乳をしぼった後にできるおからは、食物繊維やカルシウムを含むヘルシーフードとして注目を集めています。中区のおからねこ会は、おからを使った料理を通して、地域で活躍しています。みなさんも一緒に、おから料理を学び、活動を盛り上げていきませんか。この講座は、中区おからねこ会と協働で実施します。	普段「〇〇に違いない」と思っていることについて、「もしかして…」という視点で考えてみませんか。さまざまな人の境遇や思いを正しく知ること、ハッと気づくことがあるかもしれません。私たちの気づきが、私もあなたも幸せになれるキラリと輝く未来につながるよう、一緒に考えてみましょう。	心身を整えることを通して、女性のライフスタイルについて学び、心と身体に向き合ってみませんか。健康で活力のある身体や前向きな気持ちは、何かを始める勇気をあたえてくれます。これから社会で活躍するワタシをめざして、一歩を踏み出してみましよう。	名古屋には数多くの近現代美術作品があることをご存知でしたか。本講座では、名古屋に関わりのある芸術家とその作品を中心に学びます。また、実際に美術館に行き、講師の解説を聞きながら鑑賞します。デザイン都市名古屋の魅力を感じる時間を過ごしませんか。
会場	料理室	視聴覚室	視聴覚室・体育室・料理室	視聴覚室・現地学習

※すべての講座において、傷害保険等の設定はしておりませんので、ご注意ください。必要な方は各自でお入りください。  
 ※受講手続き後は、原則として講座の申し込み契約を解除できません。一度納められた受講料・教材費等は原則お返しできません。  
 ※手話通訳、要約筆記等による学習サポートを必要とされる方は、講座・事業実施日の2週間前までにご相談ください。

●都合により、日程、講座の講師、内容等を変更する場合があります。  
 ●「一般」とは、15歳以上(中学生を除く)の方です。

7月24日(水) 必着		
水	木	金
都市ならではの防災への備え ～地域ぐるみの防災・減災～	〈親学関連講座〉【託児付】 キーワードは親子de一緒 ～家庭力UPの5つのヒント～	食べてめざそう 健康生活
午後・5回(13:30～15:30)	午前・5回(10:00～12:00)	午前・5回(10:00～12:00)
一般・30名	小中学生の子の保護者、子育てに関心のある方・24名(うち託児8名)	一般・24名
無料	1,500円	1,500円
現地学習の交通費等実費は自己負担	400円(託児費用は別途250円)	2,000円
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。都心部だから起こりうる被害や防災・減災の最新の研究について学びます。また身近な家庭・地域の防災への取り組みも学びます。地域ぐるみの防災・減災をみんなで見つめ直しませんか。	子どもの自分らしさを育む、子育て中の防災、食育や読書などをテーマとして、親子と一緒に考え、楽しく成長できるヒントを学びます。まずは親自身がわくわくした心で学びましょう。そして学んだことを、子どもと一緒に家庭で実践しませんか。	健康で生き生きとした生活を送るために、食は欠かせない要素です。本講座では、食と健康との関係について学び、体が喜ぶ健康レシピを基に、調理実習を行います。日常の食事に生かして、健康的な生活をめざしましょう。
【公開講座】 地震や火災による帰宅困難 ～大都市における防災・減災を考える～ 愛知工業大学地域防災研究センター教授 小池 則満	【公開講座】 大切なのは性別の「らしさ」？ ～「自分らしさ」を親子で考える～ 名古屋市立大学男女共同参画センター ワークライフバランス相談員 木下 薫	【調理実習】 夏バテぎみの体に！ ～気力・体力回復レシピ～ 管理栄養士・中医薬師 吉村 貞子
【現地学習】 歩いて確認！地域の危険 なごや防災ボランティア ネットワークなか	【現地学習】 歩いて確認！地域の危険 なごや防災ボランティア ネットワークなか	【調理実習】 おやつ作りで食育 ～一緒に料理して親子で味わう～ 料理研究家 杉山 妙子
【現地学習】 歩いて確認！地域の危険 なごや防災ボランティア ネットワークなか	【現地学習】 歩いて確認！地域の危険 なごや防災ボランティア ネットワークなか	【調理実習】 病気を未然に防ぐ！ ～血液サラサラレシピ～ 中医薬師 清瀬 香代子
【現地学習】 歩いて確認！地域の危険 なごや防災ボランティア ネットワークなか	【現地学習】 歩いて確認！地域の危険 なごや防災ボランティア ネットワークなか	【調理実習】 体も心もスッキリ！ ～整腸レシピ～ 栄養士・中医薬師 村松 かおり
視聴覚室・現地学習	視聴覚室・料理室	視聴覚室・料理室

●休館日…第2火曜日・第4月曜日(ただし、7～11月の第4月曜日は自主開館)・  
 年末年始(12月29日～1月3日)

事前申込不要・無料・どなたでも！  
 会場：視聴覚室 定員：55名(当日先着順)  
**6月5日(水) 10:00～12:00**  
 〈なごや環境大学共育講座〉  
**コンパクトシティ名古屋とは？**  
 ～考えましよう、エコな生活～  
 講師：名城大学都市情報学部教授 海道 清信  
 「コンパクトシティ」ってなんでしょう？環境にどのような効果があるのでしょうか？講座を聞きながら、これからのまちのあり方や、名古屋のエコな生活について、考えてみませんか？

**7月20日(土) 13:30～15:30**  
 【人権問題特別講演会】  
**杉原千畝の功績 歴史から学ぶ**  
 ～命のビザが救った多くの人々の人権～  
 講師：元岐阜県八百津町国際交流員 ハニトリリバーモア  
 幼少期中区平和小で過ごした杉原千畝は、中区の誇れる偉人です。命のビザで知られる杉原千畝の功績を歴史から学び、社会にある人権問題の解決に向けて一緒に考えてみませんか？

【トライアルサマー】地域の伝統を学ぼう！  
 ～和楽器にふれてみよう～  
**8/4(日) 14:00～16:00**  
 【講師】若宮八幡社福祿寿車山車保存会のみなさん  
 【会場】第1・2和室 【対象・人数】小・中学生 15名  
 【受講料】150円 【応募締切】7月10日(水)

初心者向け **パソコン相談会** **無料**  
**4/19、5/17、6/21、7/19、8/16、9/20** ※毎月第3金曜日  
**13:30～15:30(受付13:15～15:00)**  
 【会場】フクロウの部屋 【対象】パソコン初心者の方  
 Windows10のアプリを中心に(お一人1時間以内)  
 ※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、センターのパソコンに持ち込みのUSBメモリやSDカード等はご利用できません。

「環境デーなごや2019」環境学習講座 子ども向け人形劇  
**「おねがいエコぞうⅡ」ほか** **無料**  
**6/9(日) 10:30～12:00**  
 出演 人形劇団おたまじゃくしのみなさん  
 入場無料・事前申込不要(先着順)です。  
 【会場】視聴覚室  
 【対象】幼児～小学生とその保護者・55名

学習プログラム

① 5 /13	【調理実習】 おからねこ会の活動を知ろう ～おからねこどーなつを作ろう～ 中区おからねこ会	① 5 /28	【公開講座】 音が聞こえないギタリストの 挑戦から ハッと気づく ～音楽への喜びとその思い～ 手話ロックバンド BRIGHT EYES super-duper 代表 木村 正明	① 5 /31	【公開講座】 ここがおもしろい！ 名古屋の近現代美術 美術評論家・元名城学院大学教授 山脇 一夫
② 5 /20	【調理実習】 センターまつりのメニューを知ろう ～おからねこカレー&お好み焼きを作ろう～ 中区おからねこ会	② 6 /4	【公開講座】 フィリピン人の妻と僕の 出会いから ハッと気づく ～本当の幸せを追い求めたその思い～ ルポライター(フィリピンバブ嬢の社会学)著者 中島 弘象	② 6 /7	名古屋市美術館の現代美術の魅力 ～レッド・グルームスト アンディ・ゴールズワージー～ 美術評論家・元名城学院大学教授 山脇 一夫
③ 6 /10	【調理実習】 伝統的おから料理 すき焼きから作る卵の水煮、卵の花和え あいち野外科理研究所代表 館野 尚文	③ 6 /18	14:00～16:00 ホームレスとなる経緯と 境遇から ハッと気づく ～家がないけれど…生きるその思い～ NPO法人ささしまサポートセンター理事長 森 亮太	③ 6 /14	名古屋市美術館と メキシコ・ルネッサンス ～フリーダ・カーロを中心に～ 美術評論家・元名城学院大学教授 山脇 一夫
④ 6 /17	【調理実習】 アレンジおから料理 おからコロッケ、おからクッキー あいち野外科理研究所代表 館野 尚文	④ 6 /25	同和問題(部落差別)の 歴史を知ると ハッと気づく 元愛知教育大学教職大学院特任教授 山内 雅夫	④ 6 /21	【現地学習】 名古屋市美術館を訪ねて ～作品鑑賞の醍醐味～ 美術評論家・元名城学院大学教授 山脇 一夫
⑤ 7 /8	【調理実習】 みんなのリクエストで作る おから料理 あいち野外科理研究所代表 館野 尚文	⑤ 7 /2	同和問題(部落差別)の 今を知ると ハッと気づく 元愛知教育大学教職大学院特任教授 山内 雅夫	⑤ 7 /11	【現地学習】 名古屋市美術館を訪ねて ～作品鑑賞の醍醐味～ 美術評論家・元名城学院大学教授 山脇 一夫
⑥ 7 /29	【調理実習】 おから新メニュー♪決定！ ～おからねこ会と美味しい楽しいを味わう～ 中区おからねこ会	⑥ 7 /16	気づいてキラリ☆ ～輝く未来をつくるのは私から～ 名古屋市教育委員会 人権教育室主査	⑤ 6 /28	愛知県美術館の 木村定三コレクション ～熊谷守一を中心に～ 美術評論家・元名城学院大学教授 山脇 一夫

※すべての講座において、傷害保険等の設定はしておりませんので、ご注意ください。必要な方は各自でお入りください。  
 ※受講手続き後は、原則として講座の申し込み契約を解除できません。一度納められた受講料・教材費等は原則お返しできません。  
 ※手話通訳、要約筆記等による学習サポートを必要とされる方は、講座・事業実施日の2週間前までにご相談ください。