

公開講座のご案内

5月21日（火）10：00～12：00 なごやの都市緑地計画 ～過去や現在から学ぶ～ 講師：元公益財団法人名古屋まちづくり公社 名古屋都市センター 部長 青木 公彦 〈なごや学〉「都市緑地から学ぶ これからのなごや」の第1回を公開します。	5月22日（水）10：00～12：00 自分らしさをだれもが発揮するために ～「個性だから」と決めつけていませんか～ 講師：名古屋大学大学院人文科学研究科准教授 新井 美佐子 「一人一人が尊重される社会に～相手のことを決めつけていませんか～」の第1回を公開します。	6月6日（木）10：00～12：00 子どもの心の発達を知る ～子どもと向き合うために～ 講師：名古屋大学名誉教授 心の発達支援研究実践センター 松本 真理子 〈親学関連講座〉「思春期を迎える前だからこそ伝えたい～子どもと向き合っていくために～【託児付】」の第1回を公開します。
---	--	---

6月1日（土）14：00～16：00 環境にやさしい交通を実現するために 講師：名古屋大学大学院環境学研究科教授 加藤 博和 〈なごや環境大学共育講座〉「地域公共交通と環境のつながり～未来のまちづくりを考える～」の第1回を公開します。	8月21日（水）10：00～12：00 「やさしい日本語」で防災 ～外国人住民とともに行う～ 講師：多文化防災ネットワーク愛知・名古屋 代表 葛 冬梅 「みんなで行う地域の防災」の第1回を公開します。	8月22日（木）10：00～12：00 メタバとロコモを知る 講師：日本赤十字社愛知医療センター 名古屋第二病院院長 佐藤 公治 「見直そう生活習慣～メタバ改善！ロコモ予防！～」の第1回を公開します。
---	--	--

自主学習グループ開設講座

グループ名	美健バランス中 AM		演歌を楽しむ会		演芸と朗読会	
講 座 名	美と健康サポート太極拳		演歌を楽しむ		素敵なお読と楽しい演芸	
曜日・時間	月・14:00～15:30		水・9:30～11:30		水・14:00～16:00	
対象・定員	運動可能な方・15人		一般・10人		一般・10人	
費 用	受講料 2,500円 教材費 1,000円		受講料 2,000円		受講料 2,500円	
初回の持ち物	動きやすい服装、筆記用具		筆記用具		筆記用具	
講 座 の あらまし	姿勢の歪みは万病のもと、歪みや痛みを取り、動ける体づくりから始め筋肉強化はもとより寝たきり・認知症をも遠ざけるシステム運動です。		演歌の新曲をみなさんと一緒に楽しく練習しませんか。		朗読、落語、マジック、隠し絵、折り紙、クイズ遊びなど楽しみませんか。	
プ ロ グ ラ ム	6/3	体のゆがみを測定、丹田呼吸の修得	5/22	1曲目の紹介	5/22	感動する朗読
	6/10	自己整体で骨格を整える。体幹や柔軟性を得る。	6/12	1曲目の練習	6/12	面白い落語小話
	6/17	動きながらの丹田呼吸で若返りと体力を作る。	6/26	1曲目の仕上げ	6/26	やさしいマジック
	7/1	脳の若返りとテロメアの育成で心の安定と長寿を目指す。	7/10	2曲目の練習	7/10	不思議な隠し絵
	7/8	第1回～4回を一連の運動として行う。	7/24	2曲目の仕上げ	7/24	楽しい折り紙
会 場	第1・2和室		第3集会室		第3集会室	

グループ名	川柳サロン「昴」		清香吟詩会		コール・サマー	
講座名	川柳を作る ～川柳を鑑賞する～		詩吟初心者講座		唱いながら体力をつける	
曜日・時間	金・13:30～16:30		金・10:00～12:00		日・10:00～12:00	
対象・定員	一般・5人		初心者・5人		一般・5人	
費用	受講料 3回で 500円		受講料 1,200円 教材費 300円		受講料 2,500円	
初回の持ち物	鉛筆、消しゴム		筆記用具、録音器具（持っている方）		動きやすい服装、筆記用具	
講座のあらまし	楽しく川柳を作り鑑賞します。		漢詩に親しみ吟詠する。大きな声を出して吟詠することは、腹式呼吸を行い、健康の源です。		腹式呼吸の正しいやり方と発音、なつかしい歌で声を出す。	
プログラム	5/24	川柳について学ぶ 一俳句との違い	5/10	漢詩の説明・朗読及び発声	5/12	発声 曲目 赤とんぼ
	6/28	実際に川柳を作る	5/17	①日本の漢詩吟詠「富士山」 石川丈山 作	5/26	体の使い方 曲目 夢路より
			5/24	②中国の漢詩吟詠「泊秦淮」 杜牧 作	6/2	腹式呼吸 曲目 夢路より他
	7/26	作った川柳を鑑賞する	5/31	①②のおさらい・まとめ	6/16	発音 曲目 夢路より他
					7/7	総合 曲目 夢路より他
会場	第2集会室		第3集会室		第2集会室	

ネスバデー

NESPA Day (自主開館日)のお知らせ

(公財)名古屋市教育スポーツ協会では、市民の皆様に一層の学習機会を提供するため、下記の自主開館をしております。

【開館日】7／22（月）、8／26（月）、9／23（月）
【開館時間】午前9時～午後5時

【利用料金】1 区分 1,000 円
※体育室および営利を目的等のご利用は通常どりの料金となります

【対象となる部屋】集会室・和室・視聴覚室・美術室・料理室

※事業等を開催するため、お貸しできない日もございます

NESPA事業のご案内

5/8・15・22・29（全て水曜日）
10：00～12：00※

中区歴史ウォーキング
（中スポーツセンター連携講座）

第1回で、講座全体の事前学習を行います。第2回から第4回では、それぞれ、丸の内方面、栄方面、橋・古渡方面の史跡を巡ります。

【対象・定員】一般・30人
【受講料】1,000円
現地学習の交通費・入館料等実費は自己負担

【講 師】元名古屋市博物館副館長 水谷 栄太郎
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15日（月）
※終了時刻は歩くペースにより前後します。

7/22（月）10：00～11：30

習慣づけよう！ちょっと体操

簡単なエクササイズやストレッチを毎日少しずつ続けることによって、基礎体力がつき柔軟性もアップし、フレイル予防にもバッチリ！そんな体操と一緒にやってみませんか。覚えて帰って自宅でも続けてみましょう。

【対象・定員】一般・20人
※シニア向けの事業です

【受講料】300円

【講 師】中スポーツセンター 職員

【会 場】視聴覚室

【持ち物】飲み物、タオル
【申込締切】6月28日（金）

なごやか市民教室のご案内

市内在住・在勤・在学を問わず、申込みできます。
 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 5/15（水）
 ※申込が10人に満たない場合は、原則として開講しません。

第40回
なか・ぶんかまつり

10/13（日）10：00～16：00
10/14（月・祝）10：00～15：00
詳しくは広報なごややセンターから発行するチラシをご覧ください

e-ねっと+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」受講できます。

生涯学習Webナビなごや

Webナビなごや
検索

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め情報などを、あい・あい・あいさつ活動のマスコット「あいモン」が元氣なあいさつとともにポストします。

令和6年度 中生涯学習センター 前期講座のご案内

- ◆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。
- ◆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。

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（火）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～
	火	午前	〈なごや学〉 都市緑地から学ぶ これからのなごや
	水	午前	一人一人が尊重される社会に ～相手のことを決めつけていませんか～
5月1日（水）必着	木	午前	〈親学関連講座〉 思春期を迎える前だからこそ伝えたい ～子どもと向き合っていくために～【託児付】
	土	午後	〈なごや環境大学共育講座〉 地域公共交通と環境のつながり ～未来のまちづくりを考える～
7月29日（月）必着	水	午前	みんなで行う地域の防災
	木	午前	見直そう生活習慣 ～メタバ改善！ロコモ予防！～

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。
- ・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。

NESPA

名古屋市中生涯学習センター

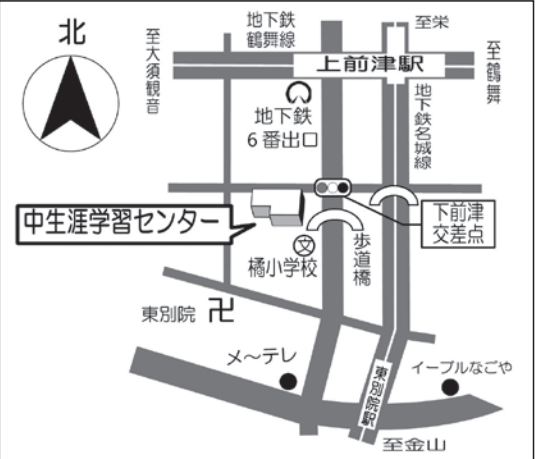
〒460-0016 名古屋市中区橋一丁目7番11号
TEL〈052〉321-5511・FAX〈052〉321-5512
指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会（NESPA）

<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）



締切日	4月23日（火）必着		
曜日	月	火	水
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〉 都市緑地から学ぶ これからのなごや	一人一人が尊重される社会に ～相手のことを決めつけていませんか～
回数・時間	午前・6回（10：00～12：00）	午前・5回（10：00～12：00）	午前・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	一般・30人
費用	受講料	無料	1,200円
	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、中区の魅力伝えて「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。本講座は、「中区おからねこ会」と協働して行います。	本講座は、都市緑地を視点として、これからのなごやのまちづくりについて学びます。自然と調和した、なごやの未来に思いを巡らせてみませんか。	私たちは、相手のことを「〇〇だから」と決めつけてしまっていることがあります。そして、そのような決めつけは偏見や差別につながってしまうかもしれません。本講座では、「女性」「外国人」「刑を終えて出所した人」「部落差別（同和問題）」に関わる人権問題を学びます。決めつけと人権問題の関係について考えてみませんか。
---------	---	---	--

学習プログラム	① 5 ／ 20	【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 ／ 21	【公開講座】 （受講料無料） なごやの都市緑地計画 ～過去や現在から学ぶ～ 元公益財団法人名古屋まちづくり公社 名古屋都市センター 部長 青木 公彦 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります	① 5 ／ 22	【公開講座】 （受講料無料） 自分らしさをだれもが発揮するために ～「女性だから」と決めつけていませんか～ 名古屋大学大学院人文科学研究科准教授 新井 美佐子 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります
	② 6 ／ 3	【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 ／ 28	【現地学習】 浪越公園で思いを巡らす 碁盤割マイスターの会	② 5 ／ 29	生き生きとだれもが暮らすために ～「外国人だから」と決めつけていませんか～ 外国人ヘルプライン東海 代表 後藤 美樹
	③ 6 ／ 10	【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～ あいち野外科理研究所代表 館野 尚文	③ 6 ／ 4	【現地学習】 鶴舞公園で思いを巡らす 昭和区案内人クラブ	③ 6 ／ 13	だれもが受け入れられるために ～「刑を終えて出所した人だから」と決めつけていませんか～ 特定非営利活動法人 陽和 理事長 渋谷 幸靖
	④ 6 ／ 17	【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～ あいち野外科理研究所代表 館野 尚文	④ 6 ／ 12	【現地学習】 つくられた偏見や差別から学ぶ ～部落差別（同和問題）の歴史を通して、決めつけを考える～ 元四天王寺大学教授 小幡 章子	④ 6 ／ 20	命の大切さを伝えたい ～子どもの心のサインを見逃さないために～ 名古屋大学名誉教授 心の発達支援研究実践センター 松本 真理子 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります
	⑤ 7 ／ 1	【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～ あいち野外科理研究所代表 館野 尚文	⑤ 6 ／ 19	形を変えて残る偏見や差別を学ぶ ～今も続く部落差別（同和問題）を通して、決めつけを考える～ 元四天王寺大学教授 近藤 祐昭	⑤ 6 ／ 27	読書の魅力を伝えたい ～子どもの豊かな心を育むために～ 名城大学非常勤講師 小幡 章子
	⑥ 7 ／ 8	【調理実習】 おいしい！ヘルシー！ おから料理の魅力発信！ ～一番おいしかったメニューをもう一度～ 中区おからねこ会	⑥ 6 ／ 25	これからのなごやのまちづくり ～緑の基本計画から学ぶ～ 緑政土木局緑地部緑地事業課 課長補佐 島崎 康彦	⑥ 6 ／ 26	一人一人が尊重される社会に ～私たちにできること～ 名古屋市教育委員会人権教育課 課長補佐
	講師 敬称略		講師 敬称略		講師 敬称略	
	会場		会場		会場	
	料理室		視聴覚室・現地学習		視聴覚室	

5月1日（水）必着	
木	土
〈親学関連講座〉 思春期を迎える前だからこそ伝えたい ～子どもと向き合っていくために～【託児付】	〈なごや環境大学共育講座〉 地域公共交通と環境のつながり ～未来のまちづくりを考える～
午前・5回（10：00～12：00）	午後・4回（14：00～16：00）
小学生の子をもつ保護者・子育てに関心のある方・30人	一般・30人 ※市外在住の方も申込できます。
1,200円	900円
—	—

思春期は、身体だけでなく、精神的にも大きな変化が現れる時期です。子どもとの接し方や関わり方など、親として子どもに伝えるためのコミュニケーションの方法について学びます。コミュニケーション力を高めたり、同じ悩みをもつ親同士の交流を深めたりしながら、自信をもって思春期の子どもと向き合っていきましょう。	「安全安心な」「環境にやさしい」「にぎわいのある」持続可能なまちをつくるために、交通を考えることは重要です。クルマ社会と言われる名古屋の交通事情について学び、まちと交通、そして環境問題との関係を見つめ直します。交通を通して、名古屋のまちづくりとともに考えませんか。
--	--

託児説明会 5月30日（木） 【託児について】 ◆対象：講座初日現在（令和6年6月6日）で、満1歳以上の未就学児 ◆定員：4人 ◆費用：250円 ◎5／30（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 6 ／ 1	【公開講座】 （受講料無料） 環境にやさしい交通を 実現するために 名古屋大学大学院環境学研究科教授 加藤 博和 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります	② 6 ／ 8	地域公共交通の必要性と 維持発展方策 名古屋大学大学院環境学研究科教授 加藤 博和	③ 6 ／ 15	地域における交通と 環境のつながり 名古屋鉄道株式会社 経営戦略部	④ 6 ／ 22	クルマの街 名古屋の今後 名古屋大学大学院環境学研究科教授 加藤 博和
① 6 ／ 6	【公開講座】 （受講料無料） 子どもの心の発達を知る ～子どもと向き合うために～ 名古屋大学名誉教授 心の発達支援研究実践センター 松本 真理子 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります	② 6 ／ 13	命の大切さを伝えたい ～子どもの心のサインを見逃さないために～ 愛知いのちの電話協会 スタッフ	③ 6 ／ 20	読書の魅力を伝えたい ～子どもの豊かな心を育むために～ 名城大学非常勤講師 小幡 章子	④ 6 ／ 27	スマホを安全に使ってほしい ～トラブルから子どもを守るために～ 一般社団法人安心安全インターネット塾代表 勝野 祐子	⑤ 7 ／ 4	性についてどのように伝えますか？ ～自分も相手も大切にするために～ 助産師 川辺 恵美子
視聴覚室		視聴覚室		視聴覚室		視聴覚室		視聴覚室	

7月29日（月）必着	
水	木
みんなで行う地域の防災	見直そう生活習慣 ～メタボ改善！ロコモ予防！～
午前・5回（10：00～12：00）	午前・5回（10：00～12：00）
一般・30人	概ね50歳以上の方・20人
無料	1,200円
現地学習の交通費等実費は自己負担	—

いつ発生するか分からない自然災害に、わたしたちはどんなことができるでしょうか。本講座は、非常持ち出し袋や家具固定、避難所運営、地域の防災について多文化共生の視点を取り入れながら学びます。地域住民みんなで行う地域の防災について考えてみませんか。	内臓肥満に高血圧などが組み合わさり、心臓病などになりやすい状態を「メタボリックシンドローム（略称メタボ）」・筋肉や関節などの障害のために移動機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム（略称ロコモ）」といいます。メタボやロコモを日頃から予防して、何歳になっても健康で元氣な生活を続けられるようにしましょう。
---	--

① 8 ／ 21	【公開講座】 「やさしい日本語」で防災 ～外国人住民とともに行う～ 多文化防災ネットワーク愛知・名古屋 代表 葛 冬梅 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります	① 8 ／ 22	【公開講座】 メタボとロコモを知る 日本赤十字社愛知医療センター名古屋第二病院院長 佐藤 公治 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります
② 8 ／ 28	いざという時の備え ～家で、地域でできること～ なごや防災ボランティアネットワークなか	② 8 ／ 29	高血圧とメタボ 椋山女学園大学名誉教授 内藤 通孝
③ 9 ／ 4	避難所での過ごし方 ～避難所運営ゲーム（HUG）を通して～ なごや防災ボランティアネットワークなか	③ 9 ／ 5	骨粗しょう症とロコモ 椋山女学園大学名誉教授 内藤 通孝
④ 9 ／ 11	【現地学習】 歩いて調べる、地域の危険 ～街の防災を知る～ なごや防災ボランティアネットワークなか	④ 9 ／ 12	メタボ・ロコモ予防のお手軽運動 医療法人桂名会木村病院リハビリテーション部部长 宮寄 友和
⑤ 9 ／ 18	みんなで行う地域の防災 ～誰ひとり取り残さない～ なごや防災ボランティアネットワークなか	⑤ 9 ／ 19	メタボ・ロコモ予防は 毎日の食卓から ひかりの食卓 管理栄養士 黒宮 生美子
視聴覚室・現地学習		視聴覚室	

【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
太鼓や小鼓で祭囃子を演奏します。
【講 師】若宮八幡社福祿寿車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10日（水）



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
4／19、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）
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のアプリの操作方法を中心に学ぶ
【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2024】 環境学習講座
子ども向け人形劇
「カーレース」ほか
6／8（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】幼児～小学生とその保護者・40人
【会 場】視聴覚室

生涯学習相談
4月～12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。

