

公開講座のご案内

◆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。

懐かしく優しい味わい
～ボン菓子引き出すあの頃の思い出～

◆日時

10月16日（木）10:00～12:00

◆講師

坂金製菓株式会社 代表取締役社長 葛島 幹也

「好き」からはじめよう
～料理が引き出す私のチカラ～

◆日時

10月28日（火）10:00～12:00

◆講師

Akiko's Kitchen 主宰 井上 亜希子

「歩く」ことは健康の源
～運動習慣の大切さ～

◆日時

10月29日（水）10:00～12:00

◆講師

至学館大学 健康科学部 健康スポーツ科学科 教授 仲 立貴

【名鉄病院連携事業】
小児科医に学ぶ、親子健やか子育て講座
～心と体を整える漢方の力～

夜泣きやかんしゃくといった子どもの不調により親の心と体にも不調をきたすことがあります。現役子育て中でもある漢方専門医から子どもの漢方治療・子どもとの関わり方について学ぶことができます。親子で心と体を整えて、健やかな毎日を過ごしましょう。

※本事業は、託児付きではありませんのでご了承ください。

※お子さん同伴での受講も可能です。授乳等は和室を利用できます。

◆日時

1月19日（月）13:30～15:30

◆会場

視聴覚室

◆講師

名鉄病院 小児科医 鈴木 水鳥、薬剤師 丸山 恵子

◆対象・定員

どなたでも・30人

◆費用

無料

◆申込

当日、13:00から先着順での入場となります。

【現地学習
調理実習
(子ども)】

【名古屋文理大学短期大学部連携事業】

プロと一緒に菓子づくりにチャレンジ!
自分で作ろう! 季節のお菓子

お菓子づくりの専門家の指導のもと、季節の行事にあわせたお菓子を楽しく作りましょう。

◆日時

1月31日（土）13:30～15:30

◆会場

名古屋文理大学短期大学部C館3階「製菓実習室」(西区笹塚町2-1)

◆講師

名古屋文理大学短期大学部 助教 鈴木 梨沙

◆対象・定員

小学5年生～中学生・16人

◆費用

受講料 150円 教材費 600円

◆申込

表紙の「申込方法」をご覧ください。

◆締切日

12月23日（火）

※現地集合・現地解散です。現地までの交通費等は自己負担です。

【現地学習
調理実習
(親子)】

【名古屋文理大学短期大学部連携事業】

プロと一緒に菓子づくりにチャレンジ!
親子で作ろう! 季節のお菓子

お菓子づくりの専門家の指導のもと、季節の行事にあわせたお菓子を親子で楽しく作りましょう。

◆日時

2月7日（土）13:30～15:30

◆会場

名古屋文理大学短期大学部C館3階「製菓実習室」(西区笹塚町2-1)

◆講師

名古屋文理大学短期大学部 助教 鈴木 梨沙

◆対象・定員

小学3年生～中学生とその保護者（2人1組）・8組16人

◆費用

受講料 1組450円 教材費 1組1,200円

◆申込

表紙の「申込方法」をご覧ください。

◆締切日

12月23日（火）

※現地集合・現地解散です。現地までの交通費等は自己負担です。

【子ども青少年局青少年家庭課共催】

旅するボードゲームカフェ

青少年交流プラザで大人気の「ボードゲームカフェ」が生涯学習センターに出張! 一人で参加しても大丈夫。ボランティアのお兄さん、お姉さんが話し相手になってくれるよ。みんなでお菓子を食べたり、飲み物を飲んだりしながら、ボードゲームで盛り上がりましょう!

◆日時

12月21日（日）13:00～16:00 (出入り自由)

◆講師

名古屋市青少年交流プラザ職員

◆対象・定員

どなたでも・同時に15人程度

◆会場

第1・2和室

申込不要
参加無料
気軽にどうぞ!

Board Game

ネスバ

NESPA 事業のご案内

(公財) 名古屋市教育スポーツ協会＝Nagoya-city Education and SPorts Association

※表紙の「申込方法」をご覧の上、「インターネット」または「往復はがき」で各事業の締切日までにお申し込みください。

※NESPA事業は市外在住の方も受講できます。

みんなで歌いましょう♪
～輝くシニアライフをめざして～

わらべうた、唱歌を中心に斉唱とコーラスを楽しみます。歌うことは最高の健康法です。脳トレーニングを兼ねて健康を維持しませんか。

◆日時

10月14日・21日・28日（全3回・火曜日）13:00～14:30

◆会場

視聴覚室

◆講師

池田 晶子

◆対象・定員

一般・20人

◆費用

受講料 1,500円

◆締切日

9月16日（火）必着

自宅でも簡単にできるストレッチ
～健やかな体をめざそう～

若い人から高齢の方まで、どの世代でも気軽にできるストレッチを学び、健康的な生活を送りませんか。

◆日時

10月27日（月）13:30～15:00

◆会場

視聴覚室

◆講師

(公財) 名古屋市教育スポーツ協会 名古屋市枇杷島スポーツセンター職員

◆対象・定員

一般・20人

◆費用

受講料 500円

◆締切日

9月16日（火）必着

伊勢型紙（彫型画）を体験してみませんか

伊勢型紙とは着物の柄を染めるための型紙で、柿渋を塗った和紙を小刀で彫って作ります。技術の美しさ、楽しさを体験してみませんか。完成した作品はフレームに入れ、お部屋のインテリアとして飾ることができます。

◆日時

11月8日（土）13:00～15:00

◆会場

第2集会室

◆講師

伊勢型紙彫型画会 柘植 武彰

◆対象・定員

一般・20人

◆費用

受講料 500円 教材費 500円

◆締切日

10月10日（金）必着

おしゃれな生花で作る
クリスマス「スワッグ(壁飾り)」を作ろう!

植物を自然な形で束ねるスワッグに、クリスマス素材を組み合わせてます。生花で作るスワッグは、ドライになっていく過程を楽しむのも魅力です。

◆日時

12月3日（水）14:00～16:00

◆会場

視聴覚室

◆講師

hitotoki 主宰 長瀬 仁美

◆対象・定員

一般・20人

◆費用

受講料 500円 教材費 2,000円

◆締切日

11月4日（火）必着

やさしいっぱいパエリアと
オレンジマーマレードのふわふわケーキを作ろう

野菜をいっぱい入れておしゃれなパエリアを作ってみませんか。クッキングしながら野菜を食べることの大切さを学びます。手軽にできるふわふわケーキも作ります。

◆日時

12月20日（土）10:00～12:00

◆会場

料理室

◆講師

元小学校栄養教諭 加佐原 明美

◆対象・定員

小学1年生～3年生とその保護者・12組24人

◆費用

受講料 750円 教材費 750円

◆締切日

11月18日（火）必着

季節と出会う
春の和菓子づくり体験

四季折々の情景を美しく表現し、限られた時期にしか出会えない季節の和菓子。日本の伝統文化である和菓子づくりを楽しく学んでみませんか。

◆日時

3月7日（土）10:00～12:00

◆会場

料理室

◆講師

御菓子司舞後 大塚 裕二

◆対象・定員

一般・20人

◆費用

受講料 500円 教材費 3,000円

◆締切日

2月3日（火）必着

【西区南部・北部いきいき支援センター
西区社会福祉協議会、西生涯学習センター共催】

楽しく歩いてフレイル予防
ウォーキング教室

誰でも手軽に始めることができ、フレイル予防にも効果的なウォーキング。この機会にぜひ歩き方のポイントを学び一緒に楽しくウォーキングしてみませんか。西区の周辺の歴史・文化を散策しながら街歩きも予定しています。ぜひご参加ください。

◆日時

11月18日（火）10:00～12:00

◆会場

西生涯学習センター体育室、弁天通

◆講師

キョーフ訪問看護ステーション寄り添い屋名西

◆対象・定員

一般・30人

◆費用

無料

◆持ち物

動きやすい服装・上履き、タオル、飲み物

◆申込先

西区南部いきいき支援センターに電話またはFAX
TEL: 052-532-9076 FAX: 052-532-9020

◆締切日

10月31日（金）

第40回西ふれあいまつりのご案内

当センターや地域で活動するグループの学習成果発表の場として開催いたします。お問い合わせの上、ご来場ください。

◆日時

11月1日（土）10:00～17:00
11月2日（日）10:00～15:00

◆場所

西生涯学習センター

〈内 容〉作品展示・体験コーナー・舞台発表・生涯学習相談など
〈特別出演〉愛知県立名古屋高等学校 吹奏楽部・津軽三味線部・ダンス部
〈同時開催〉西区小中学校児童生徒造形作品展（11月1日～11月11日）
※飲食物の提供・販売はございません。

ネスバデー

NESPA Day (自主開館日)のお知らせ

市民の皆様に一層の学習機会を提供するため、下記の通り自主開館しています。2か月前の予約抽選から申込みができます。ぜひ、ご利用ください

【開館日時】 7月～11月の第4月曜日 午前9時～午後5時
【利用料金】 1区分1,000円

※ただし、体育室と営利目的等でのご利用は通常どりの料金となります。

西生涯学習センター

令和7年度

後期講座のご案内

申込締切日 9月16日（火）必着	
曜日	時間帯
火	午前
水	午前
木	午前
申込締切日 10月14日（火）必着	
曜日	時間帯
火	午後
木	午前
金	午前
申込締切日 12月23日（火）必着	
曜日	時間帯
火	午後
木	午前
金	午前

申込方法

◎インターネットによる申込方法

「名古屋市電子申請サービス」トップページ
https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya
※検索ボックスに「西生涯」と入力してください。
※検索結果から、ご希望の講座・事業を選択し
てお申し込みください。

電子申請はこちら

◎往復はがきによる申込方法

下記を参考に必要事項をご記入の上、西生涯学習センターへ郵送してください。申込締切日必着です。

【往復表面】

【返信裏面】

【返信表面】

【往復裏面】

※1

〈女性セミナー〉引き出す私のチカラ～自信をもって進むために～に応募される方で、託児をご希望の方は、お子さんの氏名（ふりがな）・生年月日を記入してください。

※2

小・中学生対象の講座・事業に応募される方は、学年を記入してください。

※3

バラスポーツの魅力を知って、応援しよう!の優先枠に応募される方は、「優先」と記入してください。

※4

〈親学関連講座〉あそびで成長発見! ～ワクワクドキドキ1・2歳児のあそび～に応募される方は、お子さんの氏名（ふりがな）・生年月日を記入してください。

※5

「短期集中事業 西パソコン広場」に応募される方は、パソコンの持ち込みの有無を記入してください。

※6

名古屋市内にお住まいの方は、勤務先・通学先の所在地（区名）を記入してください。

※ご注意くださいこと※

○応募は、1講座につき1人（1組）1通（インターネットが往復はがきのいずれか）限り有効です。

○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。

※ただし、「なごや環境大学共育講座」「NESPA事業」「なごやか市民教室」および「自主学習グループ開設講座」は市外在住の方も受講できます。

○応募者が定員を超えた場合は、申込締切日の翌日に抽選を行います。

○定員に満たなかった場合は、申込締切日の翌日以降、当センター事務室で申込受付を行います。

○申込結果は、申込締切日の翌日以降にメールまたは返信はがきでお知らせします。

○当選された方は、メールまたは返信はがきでお知らせする期日までに当センターで受講手続きをしてください。辞退される方はお早目に当センターまでご連絡ください。

○受講手続き後は、原則として受講料・教材費等の返金はできません。

○受講できるのは当選者ご本人に限ります。また、介助者を除き、受講者以外の方は同伴できません。

○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。

○視覚障がいのある方のために、講座案内の点字訳版を用意しています。ご希望の方は、当センターまでご連絡ください。この点字訳版は「点訳ボランティア・ふれいる」のご協力によるものです。

○申し込みの際の個人情報、本講座以外の目的には使用しません。

名古屋市西生涯学習センター

指定管理者：(公財) 名古屋市教育スポーツ協会 (NESPA)

〒451-0061 名古屋市中区浄心一丁目1番45号

TEL (052) 532-1551 / FAX (052) 532-1552

ホームページ https://www.nespa.or.jp/facility/nishi_llc/

Q 西生涯学習センター-NESPA 検索

〈開館時間〉

午前9時～午後9時
(日曜日・祝日・自主開館日は午後5時まで)

〈休館日〉

第2水曜日・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月29日～1月3日）

〈交通機関〉

●地下鉄…鶴舞線「浄心」下車、⑥番出口より北へ徒歩1分
●市バス…「浄心町」下車、浄心交差点北へ40m

名古屋市西生涯学習センター 令和7年度 後期講座プログラム

※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。

締切日	9月16日（火）必着		
曜 日	火曜日	水曜日	木曜日
講 座 名	〈女性セミナー〉 引き出そう私のチカラ ～自信をもって進むために～ 【託児付】	歩いて奥が深いんです ～基本を学んでウォーキング体験～	〈なごや学マイスター講座〉 「ものづくり文化の道マイスター」 と歩こう！ ～駄菓子のまち、ものづくりのまち西区～
時間・回数	午前・7回 10:00～12:00	午前・5回 10:00～12:00	午前・6回 10:00～12:00（第2回のみ9:30～11:30）
対象・定員	女性・30人 （うち託児枠8人）	一般・20人	一般（マイスターとして活動したい方）・24人
費 用	受講料 無 料 託児は別途350円（おやつ代）	受講料 1,200円	受講料 無 料 教材費 300円
講 座 の あらまし	周りの考えにとらわれて、いつのまにか きらめてしまっていることはありませんか。 好きなこと、やりたいことを大切に、私 らしく自信をもって進むための第一歩を、一 緒に考えましょう。	運動の基本となる「歩く」をテーマに、運 動習慣と健康との関わりについて学びます。 「歩く」技能を身に付け、健康で生き生きと した生活をめざしましょう。	西区の「ものづくり文化の道」を巡りなが ら、その魅力を発見したり伝えたりする活動 は、学ぶ楽しさと伝える充実感が同時に味わ え、とてもやりがいがあります。あなたもぜ い参加してみませんか。本講座は、「ものづ くり文化の道マイスターの会」との協働による 講座です。
学 習 プ ロ グ ラ ム ・ 講 師 （ 敬 称 略 ）	① 10 /28	① 10 /29	① 10 /16
	【公開講座】 （受講料無料） 「好き」からはじめよう ～料理が引き出す私のチカラ～ Akiko's Kitchen 主宰 井上 亜希子 ※本講座受講者の方も先着順のご入場となります。	【公開講座】 （受講料無料） 「歩く」ことは健康の源 ～運動習慣の大切さ～ 至学館大学 健康科学部 健康スポーツ科学科 教授 仲 立 貴 ※本講座受講者の方も先着順のご入場となります。	【公開講座】 （受講料無料） 懐かしく優しい味わい ～ボン菓子が引き出すあの頃の思い出～ 坂金製菓株式会社 代表取締役社長 葛島 幹也 ※本講座受講者の方も先着順のご入場となります。
	② 11 /4	② 11 /5	② 10 /23
	私が選ぶ、私が決める、私の人生 ～変わりゆく社会と私～ 名古屋学院大学現代社会学部 教授 安藤 りか	健康に歩き続けるために ～足と靴の知識～ 足と靴の科学研究所 足と靴のアドバイザー 浅井 秀俊	【現地学習】 駄菓子でわくわく ～新道の菓子問屋をめぐる～ ものづくり文化の道マイスターの会
	③ 11 /11	③ 11 /6	③ 11 /17
	私らしくいるために ～思い込みを手放すヒント～ 株式会社ココリア～Cocolia～ 代表取締役 心理カウンセラー 三木 洋子	歩く準備とケア ～けがなく、安全に続けるためのポイント～ JNFA公認アドバンスインストラクター 小野澤 広利	【現地学習】 美濃酒と駄菓子 ～旅の疲れを癒す甘いお菓子～ ものづくり文化の道マイスターの会
	④ 11 /18	④ 11 /19	④ 11 /13
	チャレンジする勇氣 ～自己肯定感を高めるとは～ 株式会社シールズ 取締役 WWFAコーチングプロフェッショナルコーチ 加藤 里美	マイスターと一緒に語ろう ～思い出の味とまちの風景～ ものづくり文化の道マイスターの会	【現地学習】 駄菓子だけじゃない西区の魅力 ～堀川とものづくり～ ものづくり文化の道マイスターの会
	⑤ 12 /2	⑤ 11 /26	⑤ 11 /20
	思いを指先に ～そっと力をくれるネイル～ ネイリスト 林 未希子	【現地学習】 四季の変化を感じて歩こう！ ～庄内緑地を散策～ JNFA公認アドバンスインストラクター 小野澤 広利	【現地学習】 ノルディックウォーキングに 挑戦しよう！ ～無理せず、効果的に歩く方法～ JNFA公認アドバンスインストラクター 小野澤 広利
	⑥ 12 /9	⑥ 12 /3	⑥ 11 /27
	信じよう私のチカラ ～鍵盤ハーモニカの音色にのせて～ 音楽家「音言」鍵盤楽器奏者 chisato	【託児について】 ◆対象は講座初日（10月28日）現在で満1歳以上 の未就学児です。 ◆託児希望者は10月21日（火）午前10時から第 1・2和室で託児説明会を行いますので、親子 でご参加ください。	◆なごや学マイスター制度は、生涯学習センター で開催する「なごや学マイスター講座」を受講し、 受講後に学習や活動を継続していく方を「マイ スター」として認定していく制度です。 ◆現地学習は雨天決行とします。歩きやすい服装 と雨具を用意してご参加ください。 ◆現地学習は、現地集合・現地解散です。現地ま での交通費等は自己負担です。
	⑦ 12 /16	⑦ 12 /3	⑦ 11 /27
	自信をもって進むために ～私の一歩を見つけるティーセッション～ Akiko's Kitchen 主宰 井上 亜希子	◆現地学習は雨天決行としますが、現地学習会場 等の状況により延期することがあります。この 場合の開催予備日は12月17日（水）とします。 ◆現地学習は歩きやすい服装と雨具を用意してご 参加ください。 ◆託児希望者は10月21日（火）午前10時から第 1・2和室で託児説明会を行いますので、親子 でご参加ください。	◆なごや学マイスター制度は、生涯学習センター で開催する「なごや学マイスター講座」を受講し、 受講後に学習や活動を継続していく方を「マイ スター」として認定していく制度です。 ◆現地学習は雨天決行とします。歩きやすい服装 と雨具を用意してご参加ください。 ◆現地学習は、現地集合・現地解散です。現地ま での交通費等は自己負担です。
会 場	第2集会室 第1回のみ視聴覚室	第1・2回 視聴覚室 第3回 視聴覚室・体育室 第4・5回 現地学習	第1・4回 視聴覚室 第2・3・5・6回 現地学習

10月14日（火）必着	
月曜日	
〈なごや環境大学共育講座〉 幸せな地球を守るために ～サステナブルな未来への第一歩～	
午前・4回 10:00～12:00 一般・24人 ※市外在住の方も申込できます。	
受講料 900円 教材費 600円	
気候変動や資源・エネルギー問題など、地 球は今、世界規模で様々な環境問題を抱えて います。本講座では、「脱炭素」をテーマに、 地球環境を守っていくためにはどうしたらよ いか学びます。未来の地球を守るために自分 ができることについて、考えてみませんか。	
【公開講座】 （受講料無料） 幸せな地球を守るために ～気候変動について知る～ 特定非営利活動法人 HAPPY PLANET 代表理事 宮澤 カトリン ※本講座受講者の方も先着順のご入場となります。	
① 11 /10	
② 11 /17	
【調理実習】 地球にやさしいフッキング ～食べて学ぶ脱炭素～ 特定非営利活動法人 HAPPY PLANET 代表理事 宮澤 カトリン	
③ 12 /1	
④ 12 /8	
未来をつくる私の選択 ～サステナブルな社会へ～ 特定非営利活動法人 HAPPY PLANET 代表理事 宮澤 カトリン	
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、空室状況、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。	
視聴覚室 第3回のみ料理室	

12月23日（火）必着		
火曜日	木曜日	金曜日
【第5回アジアパラ競技大会関連】 パラスポーツの魅力を知って、応援しよう！	〈なごや学〉 遺跡を学んで感じる！ なごやの魅力	〈親学関連講座〉 あそびで成長発見！ ～ワクワクドキドキ1・2歳児のあそび～
午後・5回 13:30～15:30 一般・24人 （うち障がいのある方優先枠10人） 無 料	午前・5回 10:00～12:00 一般・30人 受講料 1,500円 ※第1回は観覧料が必要	午前・5回 10:00～11:30 1・2歳児とその保護者・10組 （保護者は2人まで参加可能） 受講料 保護者1人につき1,500円 教材費 子ども1人につき 700円
2026年秋に、第5回アジアパラ競技大会が開催されます。パラスポーツの種類やルールを知って、関心を高めたり、パラアスリートの思いにふれたりすることで、ともに大会を盛り上げましょう！本講座は、障がいの有無にかかわらず、どなたでも参加できます。		
① 1 /27	① 2 /12	① 2 /6
パラスポーツを知ろう ～多種多様な競技～ 名古屋市障がい者スポーツ指導者協議会 荒賀 博志	【現地学習】 弥生時代のなごや界隈 ～朝日遺跡の魅力～ あいち朝日遺跡ミュージアム 主任学芸員 松本 彩	ドキドキどんな色？ ～色彩×感触を楽しもう～ いろいろあそび 代表 可児 みゆき
② 2 /3	② 2 /19	② 2 /13
パラアスリートの想い ～ベストを尽くして～ 車いすマラソン選手 吉村 正年	【現地学習】 南区にある弥生時代後期の 環濠集落 ～見晴台遺跡探訪～ 名古屋市見晴台考古資料館 学芸員	ワクワク！トントン！ ～リズムであそぼう～ にこぼけキッズ 代表 山口 夕奈
③ 2 /10	③ 2 /26	③ 2 /20
【実習】 パラスポーツを体験しよう ～ボッチャに挑戦～ あいちボッチャ協会	【現地学習】 熱田区の古墳 ～断夫山・白鳥古墳～ 熱田史跡ガイドの会	ピョンピョン！ゴロゴロ！ ～からだをつかってあそぼう～ にこぼけキッズ 代表 山口 夕奈
④ 2 /17	④ 2 /27	④ 2 /27
【実習】 パラスポーツを体験しよう ～ゴールボールに挑戦～ 名古屋市障がい者スポーツ指導者協議会 荒賀 博志	【現地学習】 守山区の古墳 ～志段味古墳群～ 歴史の里マイスターの会	プルプル！ポンポン！ ～いろんなものをつかってあそぼう～ にこぼけキッズ 代表 山口 夕奈
⑤ 2 /24	⑤ 3 /5	⑤ 3 /6
選手を支える人々 ～指導者の活動と魅力～ 名古屋市障がい者スポーツ指導者協議会	【現地学習】 出土品から分かる！なごやの魅力 ～人類学博物館を訪ねて～ 南山大学 准教授 人類学博物館担当学芸員 鈴木 康二	一緒にワクワク！ ～絵本の世界を楽しもう～ 絵本コーチング®事務局 絵本コーチ® 土屋 邦代
◆受講者1人につき、付添者やご家族は2人までとします。		
あいモンX (旧: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そめ情報などを、あい・あい・あいつつ活動の Mascot「あいモン」が元気なあいさつとともにポストします。 		
◆現地学習は雨天決行とします。歩きやすい服装と雨具を用意してご参加ください。 ◆現地学習は、現地集合・現地解散です。現地までの交通費等は自己負担です。		
 eなっと+なごや 検索 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。		
第1・2・5回 視聴覚室 第3・4回 体育室	現地学習	第1・4回 美術室 第2・3・5回 第1・2和室

短期集中事業
（初心者対象）

西パソコン広場

事業名	文書作成ソフト入門講座 年賀状を作ってみよう！	表計算ソフト入門講座 住所録を作ってみよう！
曜日・時間	火・10:00～11:30	火・10:00～11:30
開 催 日 内	11/11 文書作成ソフトの基本操作を 覚えよう！	3/3 表計算ソフトの基本操作を覚 えよう！
	11/18 簡単な文書を作ってみよう！	3/10 表を作ってみよう！
	11/25 年賀状を完成させよう！	3/17 住所録を完成させよう！
会 場	フクロウの部屋（1T室） 西パソコンクラブ	
講 師	一般・9人	
対象・定員	受講料 900円・教材費 300円	
費 用	表紙の「申込方法」をご覧ください。	
申 込	表紙の「申込方法」をご覧ください。	
締 切 日	10月14日（火）必着	2月3日（火）必着

◆パソコンをお持ちでない方は当センター所有のパソコン（動作環境 Word2013、Excel2013/Windows10）を使っていただきます。個人所有のパソコンを利用される方はマイクロソフト社のOffice Word2013、Excel2013以上が搭載されているパソコンをご持参ください。

● 自主学習グループ開設講座 ●

当センターで活動しているグループが企画から運営までを行う講座です。
※市外在住の方も受講できます。

講 座 名	健康詩吟	脳トレチャレンジサロン	唱歌、童謡でめぐる 日本の四季
グループ名	詩吟瑞朋流瑞風会	脳トレチャレンジサロン	コーラス木いちご
曜日・時間	土・14:00～16:00	月・10:00～12:00	土・10:30～12:15
一口案内	「歌うことが好きな方」「健康に興味のある方」「ちょっぴり知的な趣味を持ちたい方」詩吟を始めませんか？発声法をマスターして、腹式呼吸で健康詩吟!!	脳トレ・物忘れ対策に参加してみませんか。初心者大歓迎。1回のみでもOKです。	唱歌、童謡で子どもの頃を懐かしく思うとともに、大人である今の心情で四季への思いを表現しましょう。簡単なハーモニーを付け、春夏秋冬をメロデーで歌い上げます。
	10/4 発声法について 10/18 漢詩・短歌について 10/25 詩吟を吟じてみよう	10/20 脳トレ・切り絵 11/10 脳トレ・プリント 12/8 脳トレ・トランプ 1/19 脳トレ・ゲーム 2/9 脳トレ・ぬり絵	12/6 春の歌 12/13 夏の歌 12/20 秋の歌 1/10 冬の歌 1/17 ピアノ伴奏付き 仕上げ
開 催 日 内 容			
会 場	第3集会室	第3集会室	第1集会室
対象・定員	どなたでも・3人	どなたでも・10人	女性・15人
費 用	各回 500円	各回 500円	2,000円
持 ち 物	筆記用具	筆記用具・はさみ・色鉛筆	筆記用具・飲み物・あれば録音機
申 込	西生涯学習センターへお電話（052）532-1551または事務室窓口へお申し出ください。		

なごやか市民教室

教えた市民が、もっている知識や技術を生かしてボランティア講師となり、学びたい市民が受講する講座です。なお希望する受講生で自主学習グループを作り、継続した学びを行うこともできます。

トールペイントを楽しもう！

トールペイントは、絵心がなくても楽しめるクラフトです。下絵にそって、アクリル絵の具で着色し完成させます。初心者の方でも大歓迎です。
日 時 11月10日・17日、12月1日（全3回・月曜日）14:00～16:00
会 場 美術室
講 師 アトリエ ル・レーブ 主宰 鋤柄 淑恵
対象・定員 一般・10人
※参加人数が定員に満たない場合は開講しないことがあります。
※市外在住の方も受講することがあります。
費 用 受講料 1,500円 教材費 2,500円
申 込 表紙の「申込方法」をご覧ください。
締切日 10月14日（火）必着

◆生涯学習相談◆

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。
実施日 4月～3月に月1回程度、不定期
（月初めに当センターまでお問い合わせください）
会 場 2階 ロビー 費 用 無料
☆どなたでもお気軽にご相談ください。