

自主学習グループ開設講座

市外在住の方も
お申し込みできます！

☆この講座は、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全てを行う講座です。講座終了後にグループに入って活動を続けることもできます。
☆お申込みは電話が窓口で先着順。電話でお申込みの場合は、港生涯学習センターまでお電話ください。 TEL 052-653-5171

曜 日	火			水			木		
講座名	60代からの初めてのヨガ			ハワイアンキルト			己書		
時 間	午前部 10：00～11：30 午後部 13：30～15：00 ※午前と午後の内容は同じです。			10：00～12：00			10：00～11：00		
会 場	和室			第3集会室			第3集会室		
対象・定員	各回 女性 5人 ※最大4回受講できます。			各回 一般 2人 ※どちらか1回を受講			各回 一般 10人		
費 用	1回 500円			1回 2,500円			1回 500円 イベント時希望者のみ教材費500円		
持ち物	飲み物、バスタオル（あれば、ヨガマット）、汗拭きタオル			お手持ちの裁縫道具（あれば、縫い針・まち針・裁ちばさみ・糸切りばさみ・チャコペン）			特になし		
講座ガイド	簡単なヨガのポーズでゆっくり動いていきます。女性の視点から身体のゆがみを改善し、心も身体も美しくなることをめざします。			ハワイアンキルトでコースター作りを体験します。初心者大歓迎。			己書とは、筆ペンで描く書。歌のある文字を筆ペンで美しく上手い下手関係なく誰でもすぐ描ける様になります。		
プログラム	①	10/7	午前部	自律神経を整える	①10/22	ロケラニ（バラの花）のコースター作り	①10/16	ありがとうを描こう	
	②		午後部				②11/20	年賀状を描こう	
	③	10/21	午前部	骨盤矯正	②11/26		③12/18	カレンダーを描こう	
	④		午後部				④1/15	梅の花を描こう	
主 催	シニア女性ヨガクラブ			ハワイアンキルト Rainbow MAKANA			己書寿楽くらぶ		
締 切	9月22日（月）			各回 2週間前			各回 当日		

パソコン相談室(10月～3月)

無料

ITパソコンボランティアがパソコンの操作について質問に答える無料の相談会です。

日時 10月3日・17日、11月7日・21日、12月5日・19日、1月9日・23日、2月6日・20日、3月6日・20日 金曜日の10：00～12：00（11：30で受付終了）**会場** フクロウの部屋 **相談時間** 1人30分程度（当日受付）

【なごやか市民教室】はじめての断捨離

断捨離と片付けとの違いは頭の中、思考にあります。モノがあふれる、手放せない理由を学び、家も心もスッキリしてみませんか。

日時 全3回 水曜日13：30～15：00

①12月3日 ②12月17日 ③1月7日

講師 やましたひでこ公認 断捨離®トレーナー むらやま ちかこ

会場 第2集会室 **対象** 一般 **定員** 20人

受講料 1,500円 **教材費**（テキスト代） 500円

締切 11月4日（火）必着（往復はがき・インターネット）

市外在住の方も
お申し込みできます！

市主催講座の申し込みについて

申込方法

※1講座につき、1人1通

（往復はがきかインターネットのいずれかのみ）有効

往復はがきによる申し込み

往復はがき1通につき、1講座ずつお申し込みください。

85 往信	〒455-0013 港生涯学習センター行	（返信の裏） 何も書かないでください	85 返信	〒 あなたの住所 あなたの氏名	《往信の裏》 ①希望講座名・事業名 ②氏名・ふりがな ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤親子対象事業はお子さまの氏名（ふりがな）と生年月日または学年

インターネットによる申し込み

※電子申請サービスホームページをご覧ください。

名古屋市	電子申請	検索
→ 港生涯学習センター 検索		



NESPA 主催事業のご案内

市外在住の方も
お申し込みできます！

電話・窓口にてお申し込みください。電話で申し込む場合は改めて窓口での手続きが必要です。

定員になりしだい締め切ります。現地学習での交通費等は自己負担となります。

あなたの血管は健康ですか？

体中に張り巡らされ、栄養を運んでくれている血管。そんな大切な血管を若々しく保つためのお話（食事・運動のポイントなど）です。あなたの血管年齢も測定します。

日 時：10月10日（金）10：00～11：30

会 場：第2集会室

講 師：ヤクルト管理栄養士

対 象：一般 **定 員**：15人 **受講料**：無料

受付日：9月12日（金）9：00から電話・窓口にて先着順

ニュースポーツにチャレンジ！

～カローリングをやってみよう～

氷上のスポーツ「カーリング」からヒントを得て、平成5年に誕生した「カローリング」。この機会に、ぜひ体験してみてはいかがですか？

日 時：12月6日（土）9：30～11：00

会 場：体育室

講 師：日本ニュースポーツ研究会会長 水谷 和孝

対 象：一般（親子可） **定 員**：15人

受講料：大人 500円 子ども 300円

受付日：11月8日（土）9：00から電話・窓口にて先着順

知っておきたいリタイア後のお金の話

セカンドライフの充実のために、年金（公的・私的）や資産運用（預貯金・国債・NISAなど）、税金、公的保険などについて学びます。年齢・性別問わず、どなたでも受講できます。

日 時：1月17日（土）14：00～15：30

会 場：第2集会室

講 師：金融経済教育推進機構派遣講師

対 象：一般 **定 員**：15人 **受講料**：無料

受付日：12月13日（土）9：00から電話・窓口にて先着順

現地学習 大人の工場見学

～㈱UACJ名古屋製造所の工場を見学しよう～

1941年の操業開始以来80余年に渡り、日本最高水準のアルミニウム板製品や押出製品を製造してきた㈱UACJ名古屋製造所の工場を見学します。

日 時：11月26日（水）13：30～15：30

会 場：㈱UACJ名古屋製造所（港区千年）

講 師：㈱UACJ名古屋製造所職員

対 象：一般 **定 員**：13人 **受講料**：500円

受付日：10月29日（水）9：00から電話・窓口にて先着順

スマホ教室

～インターネット活用編～

ネット検索など、インターネットを使ってできることをいろいろ学びます。また、安全に利用するために大切なことも学びます。（各自スマホ持参。貸し出しもあります）

日 時：12月8日（月）10：00～12：00

会 場：第2集会室

講 師：ドコモCS東海 スマホ教室講師

対 象：一般 **定 員**：15人 **受講料**：無料

受付日：11月10日（月）9：00から電話・窓口にて先着順

ネスパデー NESPA Day(指定管理者による自主開館日)のお知らせ

名古屋市より指定管理者として、港生涯学習センターの施設の運営・管理を（公財）名古屋市教育スポーツ協会が行っています。名古屋市教育スポーツ協会は、上記のNESPA主催事業を始め、市民の皆様に一層の学習機会を提供するため、下記の自主開館を予定しています。ぜひご利用ください。

【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

【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を除きます。



名古屋市港生涯学習センター

〒455-0013 名古屋市港区港陽一丁目10番18号 TEL 052-653-5171 FAX 052-653-5172

指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会

開館時間 午前9時～午後9時（日・祝日・自主開館日は午後5時まで）

休 館 日 毎月第2火曜日と第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）

駐 車 場 31台（1回300円、30分以内無料）

※駐車台数に限りがありますので、できる限り公共交通機関をご利用ください。
※車いすのご利用ができます。

《交通アクセス》

交通機関

地下鉄

・名城線・名港線
（名城線金山経由⇨名古屋港）
築地口下車①番出口

北東約500m

港区役所下車①番出口

南東約700m

・市バス
金山25（野跡駅⇨金山）
名港16
（名古屋港⇨地下鉄鳴子北）

名港11
（名古屋港⇨鳴尾車庫）

港巡回

（港区役所⇨多加良浦）

いずれも港陽町下車 東約100m

・市バス
名港13
（港区役所⇨多加良浦）
高畑13
（港区役所⇨八田駅）

幹線地1

（港区役所⇨野跡駅）

いずれも港郵便局下車 東約500m

いろいろやってるよ！



港生涯学習センター

講座・事業の

ごあんない

受講資格

市内に在住、在勤(学)の方で、各講座ごとに定める対象者。対象の「一般」とは15歳以上(中学生を除く)の方です。

市主催講座一覧

※裏面の「市主催講座の申し込みについて」を参照の上、お申し込みください。

曜日	時間	講 座 名	申込締切日
木	午前	一面的なイメージを偏見や差別につなげないためには	9/22 (月)
土	午前	障がい者バランスボール教室 ～楽しくはぐみしょう♪～	
日	午後	【国際交流課・名古屋国際センター共催】 子ども向け日本語教室を作ろう！ ～港区で立ち上げる日本語ボランティア講座～	10/7 (火)
水	午前	〈なごや学マイスター講座〉 もっと知りたい！伝えたい！ 名古屋港の魅力 ～名古屋港ガイドマイスターと共に～	
月	午前	陸から 海から 防災を学ぶ ～南海トラフ巨大地震に備えて～	12/23 (火)
火	午前	骨盤底筋を鍛えよう ～身体の不調を改善して毎日楽しく～	
水	午前	【港区社会福祉協議会共催】 ここに寄り添う“傾聴”入門 ～傾聴ボランティアをめざして～	

公開講座のご案内

ー 申込不要・当日受付どなたでも無料で参加できます。ー

☆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。
☆定員は46名（当日先着順）、会場は視聴覚室です。

「高齢者」でひとくくり？

イメージだけで判断していませんか？

講座「一面的なイメージを偏見や差別につなげないためには」の第1回を公開します。

日時：10月16日（木）10：00～12：00

講師：名古屋市立大学大学院人間文化研究科教授 吉田 輝美

ここに寄り添う傾聴を学ぶ

～ボランティアの心得～

講座【港区社会福祉協議会共催】「ここに寄り添う“傾聴”入門～傾聴ボランティアをめざして～」の第1回を公開します。

日時：1月28日（水）10：00～12：00

講師：愛知大学文学部心理学科教授 鎌倉 利光

港の防災・減災を考える

～津波や高潮に備えて～

講座「陸から 海から 防災を学ぶ ～南海トラフ巨大地震に備えて～」の第1回を公開します。

日時：2月2日（月）10：00～12：00

講師：名古屋大学減災連携研究センター教授 富田 孝史



生涯学習課〈親学関連講座〉幼児教育講演会

野々村友紀子と考える 子どもたちに伝えておきたいこと【託児付】

日 時：10月2日（木）18：00～19：15（17：30開場予定）

内 容：講演（会場・オンラインともに）

その後 質疑応答（会場のみ）

講 師：野々村 友紀子

会 場：イーブルなごや3階ホール（中区大井町7番25号）

※地下鉄「東別院」駅1番出口より東へ徒歩3分

定 員：300人（託児15人）

受講料：無料

託 児：10月2日時点、生後6か月～就学前のお子さん。

（託児費用50円）

※保護者向けのお話です。託児対象のお子さんは託児をご利用ください。

申 込：電子申請または往復はがきにて。

9月9日（火）締切日必着

※往復はがきの場合、以下の内容をご記入ください。

①事業名 幼児教育講演会 ②郵便番号・住所

③氏名（ふりがな）④連絡先（電話番号等）

⑤受講方法（会場またはオンライン）どちらかを明記

⑥託児希望者はお子さんの名前（ふりがな）・生年月日

※返信（表面）には、返信先の住所、氏名をご記入ください。

送付先…〒461-0001 名古屋市東区泉1-1-4

名古屋市教育館6階

名古屋市教育委員会生涯学習課

申込締切	9月22日(月) 必着	9月22日(月) 必着	10月7日(火) 必着	10月7日(火) 必着	12月23日(火) 必着	12月23日(火) 必着	12月23日(火) 必着
曜 日	木	土	日	水	月	火	水
講 座 名	一面的なイメージを偏見や差別につなげないためには	障がい者バランスボール教室 ～楽しくはずみましょう♪～	【国際交流課・名古屋国際センター共催】 子ども向け日本語教室を作ろう！ ～港区で立ち上げる日本語ボランティア講座～	〈なごや学マイスター講座〉 もっと知りたい！伝えたい！ 名古屋港の魅力 ～名古屋港ガイドマイスターと共に～	陸から 海から 防災を学ぶ ～南海トラフ巨大地震に備えて～	骨盤底筋を鍛えよう ～身体の不調を改善して毎日楽しく～	【港区社会福祉協議会共催】 こころに寄り添う“傾聴”入門 ～傾聴ボランティアをめざして～
時 間	10：00～12：00	10：00～11：30	14：00～16：00	10：00～12：00	10：00～12：00	10：00～11：30	10：00～12：00 (第4回のみ10：00～11：30)
対象・定員	一般 30人	自閉症・情緒障がい・知的障がいのある方 (概ね小学生以上)・付き添いの方 15人	一般 20人	一般 20人 (受講後、マイスターとして活動したい方)	一般 30人	一般 12人	一般 15人
費 受 講 料	無料	無料	無料	無料	無料	1,500円	無料
用 教材費等	－	－	現地学習にかかる交通費等は自己負担	現地学習にかかる交通費等は自己負担	現地学習にかかる交通費等は自己負担	－	現地学習にかかる交通費等は自己負担
講 座 の あらまし	私たちは普段の生活のなかで、一面的に決めつけた固定的なイメージ（固定観念）をもつことがあります。しかし、固定観念にとらわれすぎしてしまうと、時として偏見につながり、差別の原因となることがあります。この講座では、「高齢者」「外国人」「犯罪被害者等」「部落差別（同和問題）」に関わる人権問題を事例として学び、これまでの自分の言動を振り返ります。偏見や差別のない社会に向けて、自分にできることについて考える機会にしてみませんか。	バランスボールは自分のペースで行うことも、みんなで一緒に行うこともできる運動です。バランスボールの基本を学び、体験することで、運動する心地よさを味わいましょう。この講座は、障がいのある方を対象とした講座です。	地域の日本語教室で活躍するボランティアは、単に日本語を教えるだけでなく、外国人住民が地域社会に溶け込めるよう支援する役割を果たしています。この講座では、近年港区でも急増している、外国ルーツの子どもの現状や日本語ボランティアの活動などについて学び、子どもたちにとって本当に必要なサポートは何か、私たちはどんなサポートができるのか、教室立ち上げに向けて一緒に考えます。	この講座では、名古屋港を有する港区の歴史や現在の様子を学びます。過去と現在の港区を比べながら、港区の良さを感じてみませんか。この講座は「名古屋港ガイドマイスターの会」と協働で行います。	南海トラフ地震のような巨大地震が起こった場合は、津波による甚大な被害が想定されています。この講座では、津波の被害想定について学び、実際に防災設備や危険箇所を確認します。巨大地震に備えて、できることを考えるきっかけとしてみませんか。	骨盤底筋を知っていますか？骨盤底筋は内臓を支え、尿や便のコントロールを助ける、とても大切な筋肉です。骨盤底筋を意識したトレーニングをして、体の不調を改善するだけでなく、いつもは意識していない筋肉を鍛えることで、体の不調を予防しましょう。この講座は、運動初心者の方でもできます。骨盤底筋トレーニングでより豊かな毎日を過ごしましょう。	近年、社会福祉施設や医療施設、被災地の避難所などで、傾聴ボランティアが活躍しています。傾聴とはコミュニケーションの基礎であり、家庭や職場、地域で、円滑な人間関係を育むために大切なスキルです。傾聴のスキルを身に付け、傾聴ボランティアとして活動してみませんか。
学 習 プ ロ グ ラ ム ・ 講 師 （ 敬 称 略 ）	①10/16 【公開講座】 （受講料無料） 「高齢者」でひとづくり？ イメージだけで判断していませんか？ 名古屋市立大学大学院人間文化研究科教授 吉田 輝美 ※本講座受講者も先着順でのご入場となります	①10/25 バランスボールをはじめませんか♪ 体力指導士 バランスボールインストラクター 松原 民絵（全回）	①11/2 日本語教室ってどんなところ？ 地域日本語教育コーディネーター 酒井 美賀（全回）	①11/5 名古屋港の歴史に迫る 名古屋港管理組合職員	①2/2 【公開講座】 （受講料無料） 港の防災・減災を考える ～津波や高潮に備えて～ 名古屋大学減災連携研究センター教授 富田 孝史 ※本講座受講者も先着順でのご入場となります	①1/20 骨盤底筋の役割を知ろう AMI～トータルボディケア～主宰 パーソナルトレーナー AMI（全回）	①1/28 【公開講座】 （受講料無料） こころに寄り添う傾聴を学ぶ ～ボランティアの心得～ 愛知大学文学部心理学科教授 鎌倉 利光 ※本講座受講者も先着順でのご入場となります
	②10/30 「外国人」でひとづくり？ イメージだけで判断していませんか？ 愛知県介護福祉士会理事 原田 美河	②11/1 心も体もリフレッシュ♪	②11/16 【現地学習】 外国ルーツの子どもたちの現状は？	②11/12 【現地学習】 中川運河の水循環促進と名古屋港のつながり ～露橋水处理センターを見学～ 露橋水处理センター職員	②2/9 被災地から学ぶ減災の知恵 災害ボランティアコーディネーターなごや代表 高崎 賢一	②2/27 骨盤底筋トレーニングの準備 ～姿勢改善と呼吸法～	②2/4 傾聴技法を体験しよう ～話すこと 聴くこと～ 愛知大学文学部心理学科教授 鎌倉 利光
	③11/6 「犯罪被害者等」でひとづくり？ イメージだけで判断していませんか？ NPO法人犯罪被害者ネットワーク緒あし代表 青木 聡子	③11/15 みんなで一緒に レッツエンジョイ♪	③11/23 【現地学習】 聞いてみよう！① 外国ルーツの子どもたちの声	③11/19 【現地学習】 地下鉄の安全運行のために ～名古屋市交通局名港工場を見学～ 名古屋市交通局名港工場職員	③2/16 名古屋港の防災を考える ～名古屋港管理組合の取組～ 名古屋港管理組合総務部危機管理課職員	③2/17 骨盤底筋を 楽しくトレーニング	③2/18 認知症の理解を深めよう ～実習に向けて～ 港区東部いきいき支援センター職員
	④11/13 不合理な偏見や差別 ～部落差別（同和問題）の歴史から～ 元愛知教育大学教職大学院特任教授 山内 雅夫	⑤12/6 自分らしく バランスボールを楽しもう♪	④12/7 【現地学習】 聞いてみよう！② 日本語ボランティアの声 やってみよう！日本語教室体験	④11/26 【現地学習】 現在のガーデンふ頭界隈を歩いてみよう！ ～名古屋税関を見学～ 名古屋税関職員	④3/2 【現地学習】 海上災害と防災対策 ～巡視船（艇）を見学～ 名古屋海上保安部次長 西川 晃	④2/24 これからも続けよう、 骨盤底筋トレーニング	④2/20（金） 【現地学習】【実習】10：00～11：30 傾聴の現場でボランティア体験 傾聴ボランティアグループ 「はばたき」会員 ※2/20（金）～2/27（金）のいずれか1日
	⑤11/20 今なお続く不合理な偏見や差別 ～部落差別（同和問題）の現状から考える～ 元愛知教育大学教職大学院特任教授 山内 雅夫	C-ねっと+なごや 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。		⑤12/3 【現地学習】 世界に誇る国際貿易港 名古屋港！ ～名古屋海洋博物館を見学～ 名古屋海洋博物館学芸員 山口 真一	⑤3/9 【現地学習】 地域の防災設備や危険箇所 港区役所総務課職員 上下水道局西部営業センター職員	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。	
	⑥11/27 一面的なイメージを偏見や差別につなげないためには 名古屋市教育委員会人権教育課課長補佐			⑤12/14	⑤3/9	これから活動に向けて ～聴いて つながって～ 傾聴ボランティアグループ 「はばたき」会員	
会 場	視聴覚室	視聴覚室	視聴覚室（第1回） 野跡コミュニティセンター（第2・3・4・5回）	視聴覚室（第1回） 現地学習（第2・3・4・5回）	視聴覚室（第1・2・3回） 現地学習（第4・5回）	第1集会室	視聴覚室（第1・2・3・5回） 現地学習（第4回）

※都合により、日程・講座の講師・内容が変更される場合があります。 ※現地学習にかかる交通費等は自己負担です。 ※手話通訳・要約筆記・ヒアリンググループなど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。

事業等のご案内

みなとぶらり旅

現地学習

～史跡や産業遺産などを巡ろう～

港区にある史跡や産業遺産などを巡ります。この機会に、港区の魅力を見つけてみませんか。

日 時：全2回 土曜日 13：30～15：30
①11月1日 名古屋港から築地口
②11月15日 幻の南方貨物線

講 師：①名古屋港ガイドマイスターの会
②港区史跡ガイドマイスターの会

対 象：一般
定 員：20人
受講料：無料
締 切：9月22日（月）必着
（往復はがき・インターネット）

聴覚障がい者向けパソコン教室

～手話で広がるコミュニケーション～

障がいのあるなしに関わらず、手話で交流しつつ、楽しくパソコンを学んでみませんか。本事業はパソコンで文字入力ができる方を対象とした事業です。

日 時：全2回 日曜日 10：00～12：00
①2月1日 チラシを作ろう①
～文章を入力してみよう～
②2月8日 チラシを作ろう②
～写真やイラストを挿入してみよう～

会 場：フクロウの部屋
講 師：パソコンボランティアふくろう
対 象：聴覚障がいのある方・付き添いの方・聴覚障がい者と一緒に学びたい方（※パソコンで文字入力ができる方）
定 員：9人
受講料：無料
締 切：12月23日（火）必着
（往復はがき・インターネット）

【家庭の日事業】手話で遊ぼう！

手話サークルのみなさんと一緒に楽しく交流しながら、手や体を使って伝え合ってみましょう！

日 時：12月21日（日）10：00～11：30
会 場：視聴覚室
講 師：手話サークルべんぎん
対 象：幼児・小中学生
定 員：15人(小学2年生以下は保護者同伴・親子参加歓迎)
受講料：無料
事前申込不要です。
当日9：30より先着順で入場できます。

作って飾ろう！ 楽しいペーパークラフト体験

紙を使ってさまざまな立体の作品を作るペーパークラフト。自分で作った作品は友達や家族への特別なギフトにもなります。誰もが手軽に楽しめるペーパークラフトを体験してみませんか。

日 時：2月7日（土）10：00～12：00
会 場：視聴覚室
講 師：一般社団法人ペーパーデコレーション協会 佐藤 栄美
対 象：小学5年生～中学生
定 員：20人
受講料：150円
教材費：100円
締 切：12月23日（火）必着
（往復はがき・インターネット）

〈親学関連事業〉おやつ作りで食育 ～一緒に料理して親子で味わおう～

子どもと一緒に料理をする際の安全面への配慮や、簡単にできるおやつレシピについて学びます。子どもと楽しく料理をすることで得られる達成感や一体感の大切さについて一緒に考えてみませんか。

日 時：1月24日（土）10：00～12：00
会 場：料理室
講 師：料理研究家 杉山 妙子
対 象：小中学生とその保護者
定 員：12組（1組2人まで）
受講料：1組450円
教材費：1組700円
締 切：12月23日（火）必着
（往復はがき・インターネット）

パソコン入門講座

これからパソコンを始める方のための講座です。マウスの使い方から文字入力、そして、ワープロソフトの基礎を学びます。

日 時：全4回 水曜日 13：30～15：30
①1月28日 Windowsの基本操作
②2月4日 文字の入力練習
③2月18日 文書の作成と編集
④2月25日 ワードの応用

会 場：フクロウの部屋
講 師：ITパソコンボランティア
対 象：一般
定 員：9人
受講料：1,200円
教材費：1,000円
締 切：12月23日（火）必着
（往復はがき・インターネット）

あいまんX(旧:Twitter)

フォローお願いします。
@nagoya_aimon

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、
「あいまん」が元気なあいさつとともにポストします！

