

自主学習グループ開設講座

☆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。
 ☆お申し込みは電話が窓口で先着順。電話でお申し込みの場合は、港生涯学習センターまでお電話ください。 TEL 052-653-5171

市外在住の方も
お申し込みできます！

曜 日	木	土	水	火
講座名	己書	楽しく笑いヨガ	モルックを楽しみましょう！！	楽しくデッサンをはじめませんか
時 間	10：00～11：00	14：00～15：30	10：00～11：30	10：00～12：00
会 場	第3集会室	第3集会室	体育室	美術室
対象・定員	一般 10人	一般 20人	一般 10人	各回 一般 6人
費 用	1回 500円 第3回カレンダーを描こう希望者のみ教材費500円	1回 500円	1回 100円	1回 500円
持ち物	特になし	飲み物・汗ふき用タオル	水分補給用飲み物、タオル、室内シューズ	鉛筆HB～4B数本・消しゴム・色鉛筆
講座ガイド	己書とは、筆ペンを使って「心のままに自由に描く」自分だけの書のことです。コトはあるけれどもルールは無いので誰にでも味のある文字や絵を簡単に描けるようになります。	医師が考えた新しい健康運動法です。有酸素運動によりストレス解消、免疫力向上を目指します。	モルックはフィンランドの伝統的なゲームをもとに、1996年に開発された軽スポーツです。ルールは簡単に脳トレにもなり、誰でもプレーできる気軽なスポーツです。私たちと一緒にモルックを楽しみましょう！	楽しく気軽にデッサンしましょう。講師「水野尚先生」をお招きしています。
プログラム	①10/15 ありがとうを描こう	①10/17 年賀状を描こう	①11/11 モルック説明、モルック体験	① 1/19 野菜、果物をデッサンしよう
	②11/19 カレンダーを描こう	②11/21 笑いながらの健康体操	②12/9 モルック体験	② 2/16 色を付けて描いてみよう
	③12/17 梅の花・文字を描こう	③12/19 さくらの花・文字を描こう	③ 1/13 モルック体験	
	④ 1/21 梅の花・文字を描こう	④ 1/23 さくらの花・文字を描こう		
	⑤ 2/18 己書寿楽くらぶ	⑤ 2/20 己書寿楽くらぶ		
主 催	己書寿楽くらぶ	名古屋笑いヨガクラブ	港モルックの会 各回2週間前 (1回ずつの参加も可能)	わくわくデッサン
締 切	各回 当日	各回 当日		1月13日(水)

パソコン相談室（10月～3月）

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2日・16日、11月6日・20日、12月4日・18日、
1月8日・22日、2月5日・19日、3月5日・19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】タップダンス体操で健康になろう！

タップダンス体操とは、タップダンスのステップやリズムを取り入れた健康体操です。脳トレ効果もあります。タップダンスではありませんので、タップシューズは履きません。シニアでも参加できます。

日時 全4回 土曜日 13：30～15：00

①11月21日 ②11月28日 ③12月5日 ④12月12日

講師 脳科学ダンス講師 堀田 直恵 会場 第2集会室

対象 一般 定員 15人 受講料 2,000円 教材費 100円

締切 10月6日(火) 必着（往復はがき・インターネット）

※参加人数が定員に満たない場合は開催しないことがあります。ご了承ください。

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。

〒455-0013 港生涯学習センター 行

85 返信

（返信の裏）
何を書かないでください

（返信の裏）
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

〒455-0013 港生涯学習センター 行

85 返信

（返信の裏）
何を書かないでください

（返信の裏）
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

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。

日時 4月～3月の不定期
☆センターへお問い合わせください。

会場 港生涯学習センターロビー

第47回 港生涯学習センター文化祭

当センターで活動されているグループのみなさんが日ごろの活動成果を展示や舞台発表で披露します。どなたでも無料でご入場いただけますが、体験コーナーなど一部有料となります。

日時 11月14日(土)13:00～16:00
15日(日) 9:30～12:30

会場 港生涯学習センター

※詳細は後日チラシ、HPでお知らせします。

NESPA 主催事業のご案内

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。

市外在住の方も
お申し込みできます！

現地学習 大人の工場見学

～日産化学の名古屋工場について学びましょう～

半導体洗浄工程で 사용되는高純度硫酸などを製造している日産化学名古屋工場を訪問し、工場のプラントを屋外から見学します。（雨天決行）
※ 階段の昇り降りがあります。

日 時：10月14日（水）10：00～11：15

会 場：日産化学株式会社 名古屋工場（港区築地町）

講 師：日産化学株式会社 名古屋工場職員

対 象：一般 定 員：12人

受講料：300円

受付日：9月16日(水) 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「カローリング」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、ぜひ体験してみたい方がですか？

日 時：12月5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7日(土) 9：00から電話・窓口にて先着順

骨の健康と乳酸菌

骨粗しょう症にならないために、日ごろからできることや効果的にカルシウムを取り入れるために何を食べたらよいかについて学びます。骨健康度の測定もできます。

日 時：3月2日（火）10：00～11：00

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：2月10日(水) 9：00から電話・窓口にて先着順

はじめての気功

大雁気功には千年以上の歴史があります。深い呼吸（調息）、リラックスした精神（調心）、緩やかな身体の動作（調身）を組み合わせた気功は、健康の維持に効果があるといわれています。この機会にぜひ体験してみたいいかがですか？

日 時：11月18日（水）10：00～11：30

会 場：和室

講 師：気功普及会 田中 陽子

対 象：一般 定 員：10人

受講料：500円

受付日：10月21日(水) 9：00から電話・窓口にて先着順

成年後見制度と相続

認知症などにより、判断力が不十分な方々を保護し、支援する制度が「成年後見制度」です。この制度と相続について学びます。

日 時：1月19日（火）10：00～11：30

会 場：第2集会室

講 師：J-FLEC講師

対 象：一般 定 員：15人

受講料：100円

受付日：12月15日(火) 9：00から電話・窓口にて先着順

NESPA Day（指定管理者による）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）
 31台（1回300円 30分以内無料 ※10月1日（木）より1回500円）
 ※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。

駐 車 場

＜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）
 幹築地1（港区役所⇄野跡駅）
 いずれも港郵便局下車 東約500m

令和8年度
後期

いろいろやってるよ！

講座・事業の
ごあんない

港生涯学習センター

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
火	午後	多文化共生に向けて踏み出そう～だれもが暮らしやすいまちをめざして～	
木	午前	「差別したことはない」を見つめてみる～本音と建前から考える人権問題～	9/19 (土)
金	午前	“おいしい”でつながる時間～みんなで楽しむ食育教室～	
水	午前	【名古屋市住宅都市局・名古屋港管理組合共催】 中川運河の過去と現在、そして未来	10/ 6 (火)
月	午前	心を伝える手のことば～広がるあたたかな輪～	
水	午前	水害への備え整っていますか	12/19 (土)
木	午後	〈なごや学〉 港ものづくりストーリー～名古屋港から世界へ～	

【生涯学習課主催】〈親学関連講座〉幼児教育講演会 乳幼児期の子育て・子どもが一步踏み出すために ～「はじめの100か月の育ちビジョン」を通して～【託児付】

日 時：令和9年1月31日（日）10：30～12：00
 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：大豆生田 啓友
 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（うち託児15人程度）
 受講料：無料
 託 児：生後6か月～就学前のお子さん（1月31日時点）
 （費用50円）
 ※保護者向けのお話です。託児対象のお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。
 令和9年1月12日（火）締切日必着
 ※往復はがきの場合、以下の内容を記入ください。
 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、氏名を記入ください。
 送付先…〒461-0001 名古屋市中東区泉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

公開講座・事業のご案内

一 申込不要・当日受付 どなたでも無料で参加できます。一
 ☆講座・事業開始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・事業は、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人（当日先着順）、会場は視聴覚室です。
 ※eスポーツのみ定員各20人です。

HIV感染症への認識を考える

～不安と向き合う～

講座「『差別したことはない』を見つめてみる ～本音と建前から考える人権問題～」の第1回を公開します。
 日時：10月15日（木）10：00～12：00
 講師：国立病院機構名古屋医療センター
 HIVコーディネーターナース 羽柴 知恵子

多文化共生に向けた第一歩

～現状を知るところから～

講座「多文化共生に向けて踏み出そう ～だれもが暮らしやすいまちをめざして～」の第1回を公開します。
 日時：10月27日（火）14：00～16：00
 講師：スポーツ市民局地域振興課職員

eスポーツの世界へようこそ！

～リズム（太鼓）ゲームを体験しよう～

eスポーツの歴史や競技種目について学び、実際に体験する事業です。
 日時：11月14日（土）①13：00～14：30 ②14：30～16：00
 講師：株式会社コミュニティネットワークセンター営業・CS本部
 テクノスポーツビジネスグループ 小島 夢一

災害時に得られる情報と得られない情報

～自助と共助を最大限に活かす～

講座「水害への備え整っていますか」の第1回を公開します。
 日時：1月20日（水）10：00～12：00
 講師：総務省地域情報化アドバイザー
 大阪経済大学 教育・学習支援センター教授 濱田 真輔

申込締切		9月19日（土） 必着			10月6日（火） 必着		12月19日（土） 必着									
曜 日		火	木	金	水	月	水	木								
講 座 名		多文化共生に向けて踏み出そう ～だれもが暮らしやすいまちをめざして～	「差別したことはない」を 見つめてみる ～本音と建前から考える人権問題～	“おいしい”でつながる時間 ～みんなで楽しむ食育教室～	【名古屋市住宅都市局・名古屋港管理組合共催】 中川運河の過去と現在、 そして未来	心を伝える手のことば ～広がるあたたかな輪～	水害への備え整っていますか	〈なごや学〉 港ものづくりストーリー ～名古屋港から世界へ～								
時 間		14：00～16：00	10：00～12：00	10：00～12：00	10：00～12：00	10：00～12：00	10：00～12：00	14：00～16：00 第4回のみ 14：00～15：30								
対象・定員		一般 20人	一般 30人	障害のある方（概ね小学生以上）・ その付き添いの方20人	一般 30人	一般 20人	一般 20人	一般 10人								
費 受講料		1,200円	無料	無料	1,500円	無料	無料	1,200円								
用 教材費等		—	—	2,400円	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		地域に暮らす外国にルーツのある人々の現状を知り、文化の違いを認め合いながら、ともに安心して暮らせるまちづくりを考える講座です。身近なコミュニケーションの工夫として「やさしい日本語」にもふれ、多文化共生の視点を広げてみませんか。	人権問題が自分の身近な問題となったとき、建前とは異なる本音が表れ、偏見や差別につながってしまうことがあります。[HIV感染者]「障害者」「性的少数者」「部落差別」に関わる人権問題を学ぶことで、自分の本音と向き合ってみませんか。	食べることの楽しさを、みんなで体験する料理講座です。だれでも安心して参加できる内容で、調理や試食を通じて食の楽しさを体感します。一人ひとりの感じ方を大切にしながら、交流や新しい発見の輪を広げましょう。 ※本講座は、障害のある方を対象とした講座です。	中川運河は、名古屋の経済・産業の発展を支えてきた歴史があります。本講座で、中川運河の歴史、再生への取組等を知り、その魅力を再発見しましょう。そして、中川運河の未来とともに考えてみませんか。 ※第3回には、名古屋海洋博物館の見学が含まれます。 ※第4回は、松重閣門及びポンプ所の建物内の見学は含まれておりません。	手話はより多くの方とコミュニケーションをとるための「ことば」の一つです。本講座では、手話の基本を学び、聴覚障害への理解を深めます。そして、相手に自分の思いが伝わる喜びを体感するとともに、障害のある方との関わり方を考えていきます。講座終了後は、「手話サークルぺんぎん」に入って日常生活やボランティアなどに生かしてみませんか。	近年、集中豪雨や台風による水害など、水にまつわる災害が各地で起こっています。本講座では、過去の災害の歴史を振り返ることで、水害対策の必要性に気付いたり、家庭でできる備えについて学んだりします。いざというときに備えて、一緒に考えてみませんか。	名古屋港とともに育ってきた港区のものづくり産業を、実際の工場を訪ねながら学びます。鉄鋼や包装、精密加工など、さまざまな企業の見学を通して、港区に産業が集まった理由や、企業同士のつながり、人と技術が生きる現場を知り、港区の魅力にふれてみませんか。								
学 習 プ ロ グ ラ ム ・ 講 師 （ 敬 称 略 ）	① 10 ／ 27	【公開講座】 （受講料無料） 多文化共生に向けた第一歩 ～現状を知るところから～ スポーツ市民局地域振興課職員 ※本講座受講者も先着順でのご入場となります。	① 10 ／ 15	【公開講座】 （受講料無料） HIV感染症への認識を考える ～不安と向き合う～ 国立病院機構名古屋医療センター HIVコーディネーターナース 羽柴 知恵子 ※本講座受講者も先着順でのご入場となります。	① 10 ／ 9	【調理実習】 いろんな味はどうやってできている？ ～調味料のヒミツ～ 食育講師/栄養士・看護師 小柳 桜（全回）	① 11 ／ 18	中川運河の歴史を学ぶ NPO法人伊勢湾フォーラム 柳田 哲雄	① 1 ／ 18	【公開講座】 （受講料無料） 災害時に得られる情報と得られない情報 ～自助と共助を最大限に活かす～ 総務省地域情報化アドバイザー 大阪経済大学 教育・学習支援センター教授 濱田 真輔 ※本講座受講者も先着順でのご入場となります。	① 1 ／ 20	【現地学習】 鉄が動く、産業が動く ～港区でものづくりが始まる瞬間～ 株式会社空見スチールサービス 宇野 明広				
		② 11 ／ 17		② 10 ／ 16		【調理実習】 気分は調香師 ～オリジナルハーブソルト作り体験～							② 2 ／ 1	自己紹介① 私の名前 港区聴覚障害者福祉協会会長 嶽盛 靖子（全回）		
		③ 11 ／ 24		③ 10 ／ 22		【調理実習】 色とりどりの栄養 ～レインボーサラダ作り～							③ 2 ／ 8		自己紹介② 私の家族	
		④ 12 ／ 1		④ 10 ／ 29		【調理実習】 やさしくギュッと♪ ～おはぎ作り～							④ 2 ／ 15			自己紹介③ 私の趣味
		⑤ 12 ／ 15		⑤ 11 ／ 6		【調理実習】 ザクザク食感 ～健康おやつグラノーラ作り～							⑤ 3 ／ 1			
	生涯学習Webナビなごや Webナビなごや   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。	⑥ 11 ／ 12	⑥ 10 ／ 30	③ 12 ／ 2	【現地学習】 中川運河の魅力が船上から発見 ～運河沿岸をクルージング～ 名古屋市住宅都市局・名古屋港管理組合	④ 2 ／ 9	【現地学習】 中川運河の魅力を歩いて発見 ～中川運河のにぎわいゾーンをウォーキング～ 名古屋市住宅都市局・名古屋港管理組合	⑤ 3 ／ 16	中川運河の未来を考える 一般社団法人中川運河キャナルアート事務局長 アルカダッシュ株式会社代表取締役 藤澤 徹	⑥ 3 ／ 8	学んだ表現を使ってみよう ～聴覚障害者との交流を通して～					
		② 11 ／ 17	② 10 ／ 16	③ 10 ／ 23	④ 10 ／ 30							⑤ 11 ／ 6	⑥ 11 ／ 13	 E-おっとなごや  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。		
			③ 11 ／ 22	④ 10 ／ 29	⑤ 11 ／ 6							⑥ 11 ／ 13	⑦ 12 ／ 1			
			④ 12 ／ 1	⑤ 11 ／ 6	⑥ 11 ／ 13							⑦ 12 ／ 1	⑧ 12 ／ 8			
	⑤ 12 ／ 15	⑥ 11 ／ 12	⑦ 12 ／ 1	⑧ 12 ／ 8	⑨ 12 ／ 15	⑩ 12 ／ 22	⑪ 12 ／ 29	⑫ 12 ／ 5	⑬ 12 ／ 12	⑭ 12 ／ 19	⑮ 12 ／ 26	⑯ 12 ／ 31	⑰ 12 ／ 13			
	⑥ 12 ／ 15	⑦ 12 ／ 19	⑧ 12 ／ 26	⑨ 12 ／ 31	⑩ 12 ／ 7	⑪ 12 ／ 14	⑫ 12 ／ 21	⑬ 12 ／ 28	⑭ 12 ／ 31	⑮ 12 ／ 7	⑯ 12 ／ 14	⑰ 12 ／ 21	⑱ 12 ／ 28			
	⑦ 12 ／ 19	⑧ 12 ／ 26	⑨ 12 ／ 31	⑩ 12 ／ 7	⑪ 12 ／ 14	⑫ 12 ／ 21	⑬ 12 ／ 28	⑭ 12 ／ 31	⑮ 12 ／ 7	⑯ 12 ／ 14	⑰ 12 ／ 21	⑱ 12 ／ 28	⑲ 12 ／ 31			
	⑧ 12 ／ 26	⑨ 12 ／ 31	⑩ 12 ／ 7	⑪ 12 ／ 14	⑫ 12 ／ 21	⑬ 12 ／ 28	⑭ 12 ／ 31	⑮ 12 ／ 7	⑯ 12 ／ 14	⑰ 12 ／ 21	⑱ 12 ／ 28	⑲ 12 ／ 31	⑳ 12 ／ 7			
	⑨ 12 ／ 31	⑩ 12 ／ 7	⑪ 12 ／ 14	⑫ 12 ／ 21	⑬ 12 ／ 28	⑭ 12 ／ 31	⑮ 12 ／ 7	⑯ 12 ／ 14	⑰ 12 ／ 21	⑱ 12 ／ 28	⑲ 12 ／ 31	㉑ 12 ／ 7	㉒ 12 ／ 14			
	⑩ 12 ／ 7	⑪ 12 ／ 14	⑫ 12 ／ 21	⑬ 12 ／ 28	⑭ 12 ／ 31	⑮ 12 ／ 7	⑯ 12 ／ 14	⑰ 12 ／ 21	⑱ 12 ／ 28	㉑ 12 ／ 7	㉒ 12 ／ 14	㉓ 12 ／ 21	㉔ 12 ／ 28			
⑪ 12 ／ 14	⑫ 12 ／ 21	⑬ 12 ／ 28	⑭ 12 ／ 31	⑮ 12 ／ 7	⑯ 12 ／ 14	⑰ 12 ／ 21	⑱ 12 ／ 28	㉑ 12 ／ 7	㉒ 12 ／ 14	㉓ 12 ／ 21	㉔ 12 ／ 28	㉕ 12 ／ 31				
⑫ 12 ／ 21	⑬ 12 ／ 28	⑭ 12 ／ 31	⑮ 12 ／ 7	⑯ 12 ／ 14	⑰ 12 ／ 21	⑱ 12 ／ 28	㉑ 12 ／ 7	㉒ 12 ／ 14	㉓ 12 ／ 21	㉔ 12 ／ 28	㉕ 12 ／ 31	㉖ 12 ／ 7				
⑬ 12 ／ 28	⑭ 12 ／ 31	⑮ 12 ／ 7	⑯ 12 ／ 14	⑰ 12 ／ 21	⑱ 12 ／ 28	㉑ 12 ／ 7	㉒ 12 ／ 14	㉓ 12 ／ 21	㉔ 12 ／ 28	㉕ 12 ／ 31	㉖ 12 ／ 7	㉗ 12 ／ 14				
⑭ 12 ／ 31	⑮ 12 ／ 7	⑯ 12 ／ 14	⑰ 12 ／ 21	⑱ 12 ／ 28	㉑ 12 ／ 7	㉒ 12 ／ 14	㉓ 12 ／ 21	㉔ 12 ／ 28	㉕ 12 ／ 31	㉖ 12 ／ 7	㉗ 12 ／ 14	㉘ 12 ／ 21				
⑮ 12 ／ 7	⑯ 12 ／ 14	⑰ 12 ／ 21	⑱ 12 ／ 28	㉑ 12 ／ 7	㉒ 12 ／ 14	㉓ 12 ／ 21	㉔ 12 ／ 28	㉕ 12 ／ 31	㉖ 12 ／ 7	㉗ 12 ／ 14	㉘ 12 ／ 21	㉙ 12 ／ 28				
⑯ 12 ／ 14	⑰ 12 ／ 21	⑱ 12 ／ 28	㉑ 12 ／ 7	㉒ 12 ／ 14	㉓ 12 ／ 21	㉔ 12 ／ 28	㉕ 12 ／ 31	㉖ 12 ／ 7	㉗ 12 ／ 14	㉘ 12 ／ 21	㉙ 12 ／ 28	㉚ 12 ／ 31				
⑰ 12 ／ 21	⑱ 12 ／ 28	㉑ 12 ／ 7	㉒ 12 ／ 14	㉓ 12 ／ 21	㉔ 12 ／ 28	㉕ 12 ／ 31	㉖ 12 ／ 7	㉗ 12 ／ 14	㉘ 12 ／ 21	㉙ 12 ／ 28	㉚ 12 ／ 31	㉛ 12 ／ 7				
⑱ 12 ／ 28	㉑ 12 ／ 7	㉒ 12 ／ 14	㉓ 12 ／ 21	㉔ 12 ／ 28	㉕ 12 ／ 31	㉖ 12 ／ 7	㉗ 12 ／ 14	㉘ 12 ／ 21	㉙ 12 ／ 28	㉚ 12 ／ 31	㉛ 12 ／ 7	㉜ 12 ／ 14				
㉑ 12 ／ 7	㉒ 12 ／ 14	㉓ 12 ／ 21	㉔ 12 ／ 28	㉕ 12 ／ 31	㉖ 12 ／ 7	㉗ 12 ／ 14	㉘ 12 ／ 21	㉙ 12 ／ 28	㉚ 12 ／ 31	㉛ 12 ／ 7	㉜ 12 ／ 14	㉝ 12 ／ 21				
㉒ 12 ／ 14	㉓ 12 ／ 21	㉔ 12 ／ 28	㉕ 12 ／ 31	㉖ 12 ／ 7	㉗ 12 ／ 14	㉘ 12 ／ 21	㉙ 12 ／ 28	㉚ 12 ／ 31	㉛ 12 ／ 7	㉜ 12 ／ 14	㉝ 12 ／ 21	㉞ 12 ／ 28				
㉓ 12 ／ 21	㉔ 12 ／ 28	㉕ 12 ／ 31	㉖ 12 ／ 7	㉗ 12 ／ 14	㉘ 12 ／ 21	㉙ 12 ／ 28	㉚ 12 ／ 31	㉛ 12 ／ 7	㉜ 12 ／ 14	㉝ 12 ／ 21	㉞ 12 ／ 28	㉟ 12 ／ 31				
㉔ 12 ／ 28	㉕ 12 ／ 31	㉖ 12 ／ 7	㉗ 12 ／ 14	㉘ 12 ／ 21	㉙ 12 ／ 28	㉚ 12 ／ 31	㉛ 12 ／ 7	㉜ 12 ／ 14	㉝ 12 ／ 21	㉞ 12 ／ 28	㉟ 12 ／ 31	㊱ 12 ／ 7				
㉕ 12 ／ 31	㉖ 12 ／ 7	㉗ 12 ／ 14	㉘ 12 ／ 21	㉙ 12 ／ 28	㉚ 12 ／ 31	㉛ 12 ／ 7	㉜ 12 ／ 14	㉝ 12 ／ 21	㉞ 12 ／ 28	㉟ 12 ／ 31	㊱ 12 ／ 7	㊲ 12 ／ 14				
㉖ 12 ／ 7	㉗ 12 ／ 14	㉘ 12 ／ 21	㉙ 12 ／ 28	㉚ 12 ／ 31	㉛ 12 ／ 7	㉜ 12 ／ 14	㉝ 12 ／ 21	㉞ 12 ／ 28	㉟ 12 ／ 31	㊱ 12 ／ 7	㊲ 12 ／ 14	㊳ 12 ／ 21				
㉗ 12 ／ 14	㉘ 12 ／ 21	㉙ 12 ／ 28	㉚ 12 ／ 31	㉛ 12 ／ 7	㉜ 12 ／ 14	㉝ 12 ／ 21	㉞ 12 ／ 28	㉟ 12 ／ 31	㊱ 12 ／ 7	㊲ 12 ／ 14	㊳ 12 ／ 21	㊴ 12 ／ 28				
㉘ 12 ／ 21	㉙ 12 ／ 28	㉚ 12 ／ 31	㉛ 12 ／ 7	㉜ 12 ／ 14	㉝ 12 ／ 21	㉞ 12 ／ 28	㉟ 12 ／ 31	㊱ 12 ／ 7	㊲ 12 ／ 14	㊳ 12 ／ 21	㊴ 12 ／ 28	㊵ 12 ／ 31				
㉙ 12 ／ 28	㉚ 12 ／ 31	㉛ 12 ／ 7	㉜ 12 ／ 14	㉝ 12 ／ 21	㉞ 12 ／ 28	㉟ 12 ／ 31	㊱ 12 ／ 7	㊲ 12 ／ 14	㊳ 12 ／ 21	㊴ 12 ／ 28	㊵ 12 ／ 31	㊶ 12 ／ 7				
㉚ 12 ／ 31	㉛ 12 ／ 7	㉜ 12 ／ 14	㉝ 12 ／ 21	㉞ 12 ／ 28	㉟ 12 ／ 31	㊱ 12 ／ 7	㊲ 12 ／ 14	㊳ 12 ／ 21	㊴ 12 ／ 28	㊵ 12 ／ 31	㊶ 12 ／ 7	㊷ 12 ／ 14				
㉛ 12 ／ 7	㉜ 12 ／ 14	㉝ 12 ／ 21	㉞ 12 ／ 28	㉟ 12 ／ 31	㊱ 12 ／ 7	㊲ 12 ／ 14	㊳ 12 ／ 21	㊴ 12 ／ 28	㊵ 12 ／ 31	㊶ 12 ／ 7	㊷ 12 ／ 14	㊸ 12 ／ 21				
㉜ 12 ／ 14	㉝ 12 ／ 21	㉞ 12 ／ 28	㉟ 12 ／ 31	㊱ 12 ／ 7	㊲ 12 ／ 14	㊳ 12 ／ 21	㊴ 12 ／ 28	㊵ 12 ／ 31	㊶ 12 ／ 7	㊷ 12 ／ 14	㊸ 12 ／ 21	㊹ 12 ／ 28				
㉝ 12 ／ 21	㉞ 12 ／ 28	㉟ 12 ／ 31	㊱ 12 ／ 7	㊲ 12 ／ 14	㊳ 12 ／ 21	㊴ 12 ／ 28	㊵ 12 ／ 31	㊶ 12 ／ 7	㊷ 12 ／ 14	㊸ 12 ／ 21	㊹ 12 ／ 28	㊺ 12 ／ 31				
㉞ 12 ／ 28	㉟ 12 ／ 31	㊱ 12 ／ 7	㊲ 12 ／ 14	㊳ 12 ／ 21	㊴ 12 ／ 28	㊵ 12 ／ 31	㊶ 12 ／ 7	㊷ 12 ／ 14	㊸ 12 ／ 21	㊹ 12 ／ 28	㊺ 12 ／ 31	㊻ 12 ／ 7				
㉟ 12 ／ 31	㊱ 12 ／ 7	㊲ 12 ／ 14	㊳ 12 ／ 21	㊴ 12 ／ 28	㊵ 12 ／ 31	㊶ 12 ／ 7	㊷ 12 ／ 14	㊸ 12 ／ 21	㊹ 12 ／ 28	㊺ 12 ／ 31	㊻ 12 ／ 7	㊼ 12 ／ 14				
㊱ 12 ／ 7	㊲ 12 ／ 14	㊳ 12 ／ 21	㊴ 12 ／ 28	㊵ 12 ／ 31	㊶ 12 ／ 7	㊷ 12 ／ 14	㊸ 12 ／ 21	㊹ 12 ／ 28	㊺ 12 ／ 31	㊻ 12 ／ 7	㊼ 12 ／ 14	㊽ 12 ／ 21				
㊲ 12 ／ 14	㊳ 12 ／ 21	㊴ 12 ／ 28	㊵ 12 ／ 31	㊶ 12 ／ 7	㊷ 12 ／ 14	㊸ 12 ／ 21	㊹ 12 ／ 28	㊺ 12 ／ 31	㊻ 12 ／ 7	㊼ 12 ／ 14	㊽ 12 ／ 21	㊾ 12 ／ 28				
㊳ 12 ／ 21	㊴ 12 ／ 28	㊵ 12 ／ 31	㊶ 12 ／ 7	㊷ 12 ／ 14	㊸ 12 ／ 21	㊹ 12 ／ 28	㊺ 12 ／ 31	㊻ 12 ／ 7	㊼ 12 ／ 14	㊽ 12 ／ 21	㊾ 12 ／ 28	㊿ 12 ／ 31				
㊴ 12 ／ 28	㊵ 12 ／ 31	㊶ 12 ／ 7	㊷ 12 ／ 14	㊸ 12 ／ 21	㊹ 12 ／ 28	㊺ 12 ／ 31	㊻ 12 ／ 7	㊼ 12 ／ 14	㊽ 12 ／ 21	㊾ 12 ／ 28	㊿ 12 ／ 31	㊰ 12 ／ 7				
㊵ 12 ／ 31	㊶ 12 ／ 7	㊷ 12 ／ 14	㊸ 12 ／ 21	㊹ 12 ／ 28	㊺ 12 ／ 31	㊻ 12 ／ 7	㊼ 12 ／ 14	㊽ 12 ／ 21	㊾ 12 ／ 28	㊿ 12 ／ 31	㊰ 12 ／ 7	㊱ 12 ／ 14				
㊶ 12 ／ 7	㊷ 12 ／ 14	㊸ 12 ／ 21	㊹ 12 ／ 28	㊺ 12 ／ 31	㊻ 12 ／ 7	㊼ 12 ／ 14	㊽ 12 ／ 21	㊾ 12 ／ 28	㊿ 12 ／ 31	㊰ 12 ／ 7	㊱ 12 ／ 14	㊲ 12 ／ 21				
㊷ 12 ／ 14	㊸ 12 ／ 21	㊹ 12 ／ 28	㊺ 12 ／ 31	㊻ 12 ／ 7	㊼ 12 ／ 14	㊽ 12 ／ 21	㊾ 12 ／ 28	㊿ 12 ／ 31	㊰ 12 ／ 7	㊱ 12 ／ 14	㊲ 12 ／ 21	㊳ 12 ／ 28				
㊸ 12 ／ 21	㊹ 12 ／ 28	㊺ 12														