

締切曜日時間	9月16日(水)		10月1日(木)		10月22日(木)		12月17日(木)	
	木曜日		月曜日		水曜日		月曜日	
講座名	午前	10：00～12：00	午前	10：00～12：00	午前	10：00～12：00	午前	10：00～11：30
	①〈女性セミナー〉 コミュニケーションで広がる私の世界 ～思いを伝えて一歩先へ～【託児付】		②【緑区社会福祉協議会共催】 地震の防災知識をアップデート ～日ごろの備えを見直してみませんか～		③〈なごや学〉 緑区 丘陵地めぐり ～自然と地形を感じに出かけませんか～		④【藤田医科大学共催】 心臓を元気に！ 今日から始める循環器病予防	
一口案内	思いを伝えるときに、戸惑ったり悩んだりした経験はありませんか。本講座では、コミュニケーションをとるときに大切な話し方や聞き方について学びます。学びを通じて、思いを伝える力を高め、自分の世界を広げてみましょう。		災害に対して、十分な備えができていますか。本講座では、災害時の困りごとや衛生面で気を付けること、必要な備えなどを学びます。学びを通して、これまでの備えを見直し、アップデートしていきましょう。		緑区は、名古屋市中でも自然が多い地域です。本講座では、緑区の丘陵地について学び、実際に丘陵地を歩きます。緑区の自然と地形を感じに出かけませんか。		近年、高齢化に伴い心不全などの循環器疾患が増加しており、予防や早期発見の重要性が高まっています。本講座では、心不全の基礎知識や最新治療について学ぶとともに、自宅でも安全に行える運動や、循環器疾患予防に役立つ食事の工夫についてわかりやすく紹介します。循環器疾患を正しく理解し、毎日の生活の中で実践できる健康づくりの方法を学ぶ機会とします。	
対象・定員	女性 30人 (うち託児枠5人程度)		一般 30人		一般 30人		一般 60人	
	無料		無料		無料		無料	
費用	150円		400円		－		－	
	教材費		教材費		教材費		教材費	
会場	第2、第3集会室・視聴覚室		第2、第3集会室・料理室・視聴覚室		視聴覚室・現地学習		視聴覚室・第1、第2和室	
	1【公開講座】(受講料無料) すべてはコミュニケーションから始まる～届けたい、私の思い～ 有限会社LIBRA代表取締役・元CBCアナウンサー 平野 裕加里 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。		1【公開講座】(受講料無料) 大切な命を守るために～災害時の困りごと～ 名古屋市長防災センター防災教育アドバイザー 近藤 ひろ子 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。		1【現地学習】 自然豊かな緑区 心不全パンデミックに挑む・心不全の予防と最新治療 ～薬物治療から補助人工心臓・心臓移植まで～ 藤田医科大学 心臓外科学教授 川本 尚紀 循環器内科学准教授 奥村 貴裕		1【現地学習】 今日からみんなおともだち！ ～ドキドキあなたはどんな人？～ えがおたいむ 荒川 直子	
学習プログラム・講師(敬称略)	2【公開講座】(受講料無料) 思いを伝えるために ～磨こうコミュニケーションスキル～ キャリアコンサルタント・豊橋創造大学短期大学部准教授 瀧崎 優佳		2【公開講座】(受講料無料) 大切な命を守るために ～災害時の困りごと～ 名古屋市長防災センター防災教育アドバイザー 近藤 ひろ子 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。		2【現地学習】 有松 天満社と細根山を歩く 緑区ルネッサンスフォーラム		2【公開講座】(受講料無料) 思いを伝えるために ～磨こうコミュニケーションスキル～ キャリアコンサルタント・豊橋創造大学短期大学部准教授 瀧崎 優佳	
	3【公開講座】(受講料無料) 私が決める「自分らしさ」 ～ジェンダーとコミュニケーションの関係～ 岐阜協立大学准教授 横倉 真弥		3【公開講座】(受講料無料) 大切な命を守るために ～災害時の困りごと～ 名古屋市長防災センター防災教育アドバイザー 近藤 ひろ子 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。		3【現地学習】 桶狭間 おけはざま山を歩く 緑区ルネッサンスフォーラム		3【公開講座】(受講料無料) 思いを伝えるために ～磨こうコミュニケーションスキル～ キャリアコンサルタント・豊橋創造大学短期大学部准教授 瀧崎 優佳	
	4【公開講座】(受講料無料) 自分も相手も大切にする伝え方 ～アサーティブ・コミュニケーション～ ヒューマンプロセス株式会社代表取締役 寺田 陽子		4【公開講座】(受講料無料) 大切な命を守るために ～災害時の困りごと～ 名古屋市長防災センター防災教育アドバイザー 近藤 ひろ子 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。		4【現地学習】 大高 斎山を歩く 緑区ルネッサンスフォーラム		4【公開講座】(受講料無料) 思いを伝えるために ～磨こうコミュニケーションスキル～ キャリアコンサルタント・豊橋創造大学短期大学部准教授 瀧崎 優佳	
	5【公開講座】(受講料無料) 表情で伝える私の思い ～表情筋を鍛えて、より豊かに～ 表情筋トレーナー 朱宮 絵梨		5【公開講座】(受講料無料) 大切な命を守るために ～災害時の困りごと～ 名古屋市長防災センター防災教育アドバイザー 近藤 ひろ子 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。		5【現地学習】 徳重 熊野社を歩く 緑区ルネッサンスフォーラム		5【公開講座】(受講料無料) 思いを伝えるために ～磨こうコミュニケーションスキル～ キャリアコンサルタント・豊橋創造大学短期大学部准教授 瀧崎 優佳	
	6【公開講座】(受講料無料) 思いを伝える関係づくり ～傾聴～ 公認心理師 名古屋スクールカウンセラー・コミュニケーション塾ハピネス塾長 杉浦 里美		6【公開講座】(受講料無料) 大切な命を守るために ～災害時の困りごと～ 名古屋市長防災センター防災教育アドバイザー 近藤 ひろ子 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。		6【現地学習】 徳重 二村山を歩く 緑区ルネッサンスフォーラム		6【公開講座】(受講料無料) 思いを伝えるために ～磨こうコミュニケーションスキル～ キャリアコンサルタント・豊橋創造大学短期大学部准教授 瀧崎 優佳	
	7【公開講座】(受講料無料) 思いを伝えて一歩先へ ～実践！コミュニケーション～ キャリアコンサルタント・豊橋創造大学短期大学部准教授 瀧崎 優佳		7【公開講座】(受講料無料) 大切な命を守るために ～災害時の困りごと～ 名古屋市長防災センター防災教育アドバイザー 近藤 ひろ子 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。		7【現地学習】 徳重 二村山を歩く 緑区ルネッサンスフォーラム		7【公開講座】(受講料無料) 思いを伝えるために ～磨こうコミュニケーションスキル～ キャリアコンサルタント・豊橋創造大学短期大学部准教授 瀧崎 優佳	
	【託児について】託児は年齢により受入可能人数が変わります。託児の対象は、講座初日(10月22日)現在で満1歳以上未就学のお子さまです。託児付で受講される方は10月15日(木)10:00より開催する託児説明会に参加してください。また、託児希望の方は、必要に応じておやつを持参をお願いします。 【その他】ジェンダーとは、社会的・文化的に形成された性別のことです。		【託児について】託児は年齢により受入可能人数が変わります。託児の対象は、講座初日(10月22日)現在で満1歳以上未就学のお子さまです。託児付で受講される方は10月15日(木)10:00より開催する託児説明会に参加してください。また、託児希望の方は、必要に応じておやつを持参をお願いします。 【その他】ジェンダーとは、社会的・文化的に形成された性別のことです。		【託児について】託児は年齢により受入可能人数が変わります。託児の対象は、講座初日(10月22日)現在で満1歳以上未就学のお子さまです。託児付で受講される方は10月15日(木)10:00より開催する託児説明会に参加してください。また、託児希望の方は、必要に応じておやつを持参をお願いします。 【その他】ジェンダーとは、社会的・文化的に形成された性別のことです。		【託児について】託児は年齢により受入可能人数が変わります。託児の対象は、講座初日(10月22日)現在で満1歳以上未就学のお子さまです。託児付で受講される方は10月15日(木)10:00より開催する託児説明会に参加してください。また、託児希望の方は、必要に応じておやつを持参をお願いします。 【その他】ジェンダーとは、社会的・文化的に形成された性別のことです。	

【トライアルウィンター】はじめてのヒップホップダンス体験！	
リズムやビートを感じながら踊るヒップホップ！基本的な動きや身体の使い方などを学んで、ヒップホップの楽しさを体験してみませんか。初心者大歓迎です！	
日 程	12/26(土) 10:00～11:30
会 場	緑生涯学習センター 体育室
対 象	小学3年生～中学生 定 員 20人
講 師	DANCE STUDIO ROAD ダンスインストラクター 野田 帆乃香
受講料	150円
申 込	電子申請・往復はがき・窓口にて11/5(木)必着 (往復はがきは記入例を参考にしてください。)
持ち物	持ち物の詳細は、受講手続きの際にご案内します。

なごやか市民教室	
講座名	笑って学ぼう！ はじめての川柳
内 容	川柳を作り、作った川柳を鑑賞します。日本語の美しさなどに気づかれます。
講 師	川柳サロン副代表 木村 行吉
定 員	一般 10人
費 用	受講料1,500円 教材費1,000円
回 数	全3回
曜 日	土曜日
時 間	14:00～15:30
日 程	1回目 川柳とは何か。作り方10/10について学ぼう。
	2回目 実際に川柳を作ってみよう。10/17
	3回目 作った川柳を鑑賞しよう。10/24
初 回	筆記用具
持 物	筆記用具、色鉛筆(第3回)
申 込	9月18日(金) 必着
会 場	第1集会室

【トライアルウィンター】はじめてのヒップホップダンス体験！	
リズムやビートを感じながら踊るヒップホップ！基本的な動きや身体	
の使い方などを学んで、ヒップホップの楽しさを体験してみませんか。初心者大歓迎です！	
日 程 12/26(土) 10:00～11:30	
会 場 緑生涯学習センター 体育室	
対 象 小学3年生～中学生 定 員 20人	
講 師 DANCE STUDIO ROAD ダンスインストラクター 野田 帆乃香	
受講料 150円	
申 込 電子申請・往復はがき・窓口にて11/5(木)必着 (往復はがきは記入例を参考にしてください。)	
持ち物 持ち物の詳細は、受講手続きの際にご案内します。	

【トライアルウィンター】はじめてのヒップホップダンス体験！	
リズムやビートを感じながら踊るヒップホップ！基本的な動きや身体	
の使い方などを学んで、ヒップホップの楽しさを体験してみませんか。初心者大歓迎です！	
日 程 12/26(土) 10:00～11:30	
会 場 緑生涯学習センター 体育室	
対 象 小学3年生～中学生 定 員 20人	
講 師 DANCE STUDIO ROAD ダンスインストラクター 野田 帆乃香	
受講料 150円	
申 込 電子申請・往復はがき・窓口にて11/5(木)必着 (往復はがきは記入例を参考にしてください。)	
持ち物 持ち物の詳細は、受講手続きの際にご案内します。	

各講座共通事項	
■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。	
■講師等の都合により、講座日程や学習プログラム等を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。	
■講座では、毎回筆記用具をお持ちください。	
■傷害保険の設定をしておりません。必要に応じて、各自でご加入ください。	
■手話通訳、要約筆記、ヒアリンググループを希望される方は、講座実施日の2週間前までにご連絡ください。	
■講座を欠席される場合は、緑生涯学習センターまでお知らせください。	
■講座を欠席された方は、資料がある場合には次回にお渡ししますので、職員までお申し付けください。なお、最終回の資料は講座終了後1週間ほど保管しますので、生涯学習センターまで取りに来てください。	
■講座中の録画・録音・撮影等はお断りしています。また、資料の無断転写・複製等もできません。	
■他の受講者や講座の進行の迷惑と判断される場合は、受講をお断りする場合があります。だれもが気持よく学習できるように、ご協力をお願いします。	
■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の同伴はできません。	

親子で作ろう！とうたけめし	
～大高伝統の食にふれる～	
大高地区に江戸時代後期から伝承されているとうたけめし。親子でとうたけめしづくりにチャレンジしてみませんか。歴史や作り方を知ると、緑区をもっと知ることができます！「つくる・たべるマイスターとうたけめしの会」と協働して、企画・運営を行います。	
日 程	1/16(土) 10:00～12:30
会 場	緑生涯学習センター 料理室・視聴覚室
対 象	小中学生とその保護者
定 員	6組(保護者1人に対し1人1人まで)
講 師	つくる・たべるマイスターとうたけめしの会
受講料	1組 450円 教材費 1組 1,000円
申 込	電子申請・往復はがき・窓口にて12/10(木)必着 (往復はがきは記入例を参考にしてください。)
持ち物	持ち物の詳細は、受講手続きの際にご案内します。

無料パソコンなんでも相談	
日 程	毎月第2・第4水曜日
時 間	1部10:00～ 2部11:00～
定 員	各部 6人 対 象 一般
会 場	緑生涯学習センター 1階フロアの部屋
★無料体験★	
文字入力の初歩や表計算の初歩を学びます。ワードやエクセルを使ってできる「チラシ」づくりや「住所録」作成などをテキストに従って体験的に学びます。	
★無料相談★	
ご自身のパソコンをお持ちいただいてもかまいません。質問内容によっては対応できない場合があります。パソコン本体や、パソコン内のデータに不具合が生じても、責任は負いかねますのでご了承ください。	
※当日受付のみとなります。(各部9:30より窓口にて先着受付)	
※相談担当者：【パソコンボランティア緑】のみなさん	

生涯学習相談 無料	
生涯学習に関する知識豊富なアドバイザーがあなたの「？」をお聴きし、必要なサポートをします。「悩み」や「疑問」を気軽に話し、自分にあった生涯学習をスタートしてみましょう。	
会 場	緑生涯学習センター 1階ロビー
日 時	4月～3月不定期開催 (当センターまでお問い合わせください。)

【トライアルウィンター】はじめてのヒップホップダンス体験！	
リズムやビートを感じながら踊るヒップホップ！基本的な動きや身体	
の使い方などを学んで、ヒップホップの楽しさを体験してみませんか。初心者大歓迎です！	
日 程 12/26(土) 10:00～11:30	
会 場 緑生涯学習センター 体育室	
対 象 小学3年生～中学生 定 員 20人	
講 師 DANCE STUDIO ROAD ダンスインストラクター 野田 帆乃香	
受講料 150円	
申 込 電子申請・往復はがき・窓口にて11/5(木)必着 (往復はがきは記入例を参考にしてください。)	
持ち物 持ち物の詳細は、受講手続きの際にご案内します。	

【トライアルウィンター】はじめてのヒップホップダンス体験！	
リズムやビートを感じながら踊るヒップホップ！基本的な動きや身体	
の使い方などを学んで、ヒップホップの楽しさを体験してみませんか。初心者大歓迎です！	
日 程 12/26(土) 10:00～11:30	
会 場 緑生涯学習センター 体育室	
対 象 小学3年生～中学生 定 員 20人	
講 師 DANCE STUDIO ROAD ダンスインストラクター 野田 帆乃香	
受講料 150円	
申 込 電子申請・往復はがき・窓口にて11/5(木)必着 (往復はがきは記入例を参考にしてください。)	
持ち物 持ち物の詳細は、受講手続きの際にご案内します。	

各講座共通事項	
■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。	
■講師等の都合により、講座日程や学習プログラム等を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。	
■講座では、毎回筆記用具をお持ちください。	
■傷害保険の設定をしておりません。必要に応じて、各自でご加入ください。	
■手話通訳、要約筆記、ヒアリンググループを希望される方は、講座実施日の2週間前までにご連絡ください。	
■講座を欠席される場合は、緑生涯学習センターまでお知らせください。	
■講座を欠席された方は、資料がある場合には次回にお渡ししますので、職員までお申し付けください。なお、最終回の資料は講座終了後1週間ほど保管しますので、生涯学習センターまで取りに来てください。	
■講座中の録画・録音・撮影等はお断りしています。また、資料の無断転写・複製等もできません。	
■他の受講者や講座の進行の迷惑と判断される場合は、受講をお断りする場合があります。だれもが気持よく学習できるように、ご協力をお願いします。	
■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の同伴はできません。	

現地学習について

- 現地学習へは、当日の天候をもとに、動きやすい服装・履き物でご参加ください。また、飲み物もお持ちください。
- 当日の天候によっては開始・終了時間を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- 現地までの交通費や有料施設への入場料などは受講者の自己負担です。
- 現地学習の会場では駐車場に限りがある場合がありますので、公共交通機関をご利用ください。
- 現地学習の集合場所へは、講座開始時間の10分ぐらい前を目安に、時間に余裕をもってお集まりください。
- 当日欠席や遅刻される場合には、必ず緑生涯学習センターまでご連絡ください。
- 荒天等により現地学習を中止・延期、または座学に変更となる場合は、講座開始の2週間前を目安に決定しますので、緑生涯学習センターまでお問い合わせください。