



名古屋

市教育スポーツ協会

ネスバ

NESPA

主催事業のご案内

・事前申込が必要な事業につきましては、裏表紙の「講座・事業の申込方法について」を参考にインターネットまたは往復はがきでお申込ください。
 ・NESPA主催事業は市外在住の方もお申込できます。

名古屋区子育て支援拠点
にのアーチ連携事業

子育てサロン
おもちゃ図書館
「ちゃちゃちゃ」

地域の話や子育ての情報、気になる事など集まって話しませんか。

日 程：10/15（木）、11/19（木）、12/17（木）、
R9.1/21（木）、2/18（木）、3/18（木）
の計 6 回
対 象：未就園児とその保護者
時 間：10:00～11:30
参加料：無料
持 物：飲み物、おもつ等
会 場：和室（第1・2）
申込締切：当日受付可能
共 催：名古屋区民生子ども課



名古屋区民生子ども課
連携事業

ベビーマッサーヂ

保護者との絆を深めるマッサーヂと体操を行い、自然な発育発達を促します。

日 程：11/ 6（金）、11/27（金）、12/11（金）、
12/18（金）の計 4 回
対 象：乳児（5 ヶ月～1 歳未満）とその保護者
時 間：10:00～11:00
定 員：15組（30人）
講 師：有限会社リープ 大池 紀子
参加料：2,000円
持 物：動きやすい服装、バスタオル、飲み物、
おもつ等
会 場：和室（第1・2）
申込締切：10月16日（金）必着
共 催：名古屋区民生子ども課



名古屋区民生子ども課
連携事業

親子リズム体操

親子で音楽に合わせながら体を動かし、幼児に必要な運動発達を促す。

日 程：11/ 6（金）、11/27（金）、12/11（金）、
12/18（金）の計 4 回
対 象：1 歳児とその保護者
時 間：11:15～12:15
定 員：15組（30人）
講 師：有限会社リープ 大池 紀子
参加料：2,000円
持 物：動きやすい服装、バスタオル、飲み物、
おもつ等
会 場：和室（第1・2）
申込締切：10月16日（金）必着
共 催：名古屋区民生子ども課



CPA子育て講座

親のコミュニケーションで楽しく子育て

子育ての悩みは尽きないもの。そう思っているのは、あなただけじゃない！みんなで悩みを共有しながら、学びを深めましょう！

日 程：11/18（水）
対 象：年少～小学校低学年の保護者、支援者
時 間：10:00～12:00
定 員：20人
講 師：青少年養育支援センター 陽氣会代表 杉江健二
参加料：無料
会 場：視聴覚室
申込方法：こちらの 2 次元コード
または URL からお申込み
https://logoform.jp/form/mX9C/1700991
申込期間：10/13（火）～11/ 8（日）
講 師：名古屋区民生子ども課
（TEL）778-3079
共 催：名古屋区民生子ども課




カブトムシのお宿

～カブトムシのお宿の保全と幼虫の観察～

カブトムシが快適に過ごせるよう、食べ物となる落ち葉を周囲からたくさん集めて入れてあげます。お宿の中の幼虫たちをそっと観察しましょう。

日 程：R9.1/11（月・祝）
対 象：小学生
時 間：10:00～12:00
定 員：20人
講 師：名古屋自然倶楽部 里山保全グループ
参加料：250円
持 物：ヘルメット（自転車用で可）
滑り止めの付いていない軍手
服 装：長袖、運動靴
長ズボン（動きやすくて汚れてもいい服）
会 場：猪高緑地・森の集会所前
申込締切：12月 7 日（月）必着
※雨天・雪の場合は中止。



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は市民の皆様に一層の学習機会を提供するため、下記の日程で自主開館を行っています。皆様のご利用をお待ちしています。

【開館日】
7月～11月の第 4 月曜日
【開館時間】
9：00～17：00
【利用料金】
1 区分1,000円
【利用方法】
2 か月前の利用調整から申込受付
【対象となる部屋】
集会室・和室・視聴覚室・美術室・料理室
※体育室、営利を目的とするご利用は従来どおりの料金・利用方法となります。

自主学習グループ開設講座

※名古屋生涯学習センターで活動している自主学習グループが企画から運営まで行う講座です。※市外在住の方も申込みできます。

【申込方法】
下記の「講座・事業の申込方法について」を参考に必要項目を記載した往復はがきを当センターまで郵送してください。各講座の初回実施日の2週間前必着。インターネットでのお申込みはできません。定員に満たない場合は締切後も受付をする場合がありますので当センターまでお問合せ下さい。

講座名	詩吟発声練習	オイルパステル（クレパス®）で風景を描こう
グループ名	名東吟詩会	クレパス®の会
曜日・回数・時間	月曜（5回）13:30～15:30	木曜（4回）9:00～12:00
一口案内	漢詩に節調をつけて吟ずる。また、腹式呼吸法を学び訓練して、大きな声を出し、健康増進につなげていく。	風景を描いてクレパス®の使い方を学びます。色の出し方、塗り方を学びます。細部までしっかり塗り込む本格的な塗りをします。
開催日・内容	10/ 5 詩吟発声練習	11/ 5 オイルパステル技法の説明
	10/19 詩吟発声練習	11/12 山の有る風景
	11/ 2 詩吟発声練習	11/19 水の有る風景
	11/16 詩吟発声練習	11/26 夕焼の有る風景
12/ 7 詩吟発声練習		
会 場	第3集会室	第3集会室
対象・定員	一般・15人	一般・5人
費 用	無料	無料
持 物	筆記用具	16色クレパス®（オイルパステル）、新聞紙、ぼろきれ、汚れても良い服装

講座・事業の申込方法について

- ※受講資格
市内在住、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。）
- ①インターネットによる申込方法
- 名古屋電子申請サービス をクリック
→「名古屋生涯学習センター」と入力してください
- 電子申請サービス
- ②往復はがきによる申込方法
- 応募は、1 講座につき 1 人（1 組）1 通（はがきかインターネットのいずれか）のみ有効です。
 - 市外にお住まいの方は、勤務先または通学先の所在地（区名）を②にご記入ください。

返信裏

何 も 記 入 し ない で ください。

往信裏

①講座名
②〒・住所
③氏名（ふりがな）
④電話番号
⑤学年（小中学生対象の事業のみ）
⑥お子さんの名前と生年月日
⑦その他

※託児付講座（定員 8 人）で託児を希望される方は「託児希望」と明記の後にお子さまの氏名（ふりがな）、年齢、生年月日をご記入ください。
講座初日に満 2 歳以上の未就学児が対象です。



名古屋市名東生涯学習センター

〒465-0051 名古屋区社が丘三丁目802番地
TEL(052)703-2622・FAX(052)703-2732
指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会(NESPA)

【開館時間】
午前 9 時～午後 9 時
（日曜祝日・自主開館日は午後 5 時まで）

【交通機関】
●地下鉄東山線「本郷」より
市バス「幹本郷 1 号系統（猪高緑地又は地下鉄平針）行」、「桑陶館」下車。
バス進行方向へ250m、左折して100m。
●「梅森坂」「樺楽」方面より
市バス「幹本郷 1 号系統（本郷）行」、「障害者スポーツセンター」下車。
交差点を渡り、バス進行方向へ100m、右折して100m。

おねがい 駐車場に限りがあるため、公共交通機関をご利用ください

生涯学習課（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
一歩踏み出すために
～[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
300人（うち託児15人程度）
【定 員】300人（うち託児15人程度）
【受講料】無料
【申 込】電子申請または往復はがきにて。
1 月12日（火）締切日必着
※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 名古屋市中区泉 1-1-4
名古屋生涯学習センター
名古屋生涯学習委員会生涯学習課
【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。

- ご注意していただきたいこと
- ◆定員を超える申込があった場合は抽選を行います。
 - ◆抽選結果は抽選日以降に、はがきまたはメールにてお知らせします。
 - ◆定員に達しない講座については、締切日の翌日以降当センター窓口で受付を行います。
 - ◆当選通知を受けた方は、通知に記載された期限までに、当センターで受講手続きをしてください。受講手続き完了後は、原則として講座の申込契約を解除できません。（受講料・教材費等はお返しできません。）
 - ◆受講料・教材費等は、出欠に関わらず、全額お支払いいただきます。なお、原則、払戻しできません。
 - ◆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の同伴はできません。
 - 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。



令和8年度
後期

講座・事業の
ごあんない

役立つ講座がいっぱい！

名東生涯学習センター

曜日	時間帯	講座名	申込締切	曜日	時間帯	講座名	申込締切
火	午前	《親学関連講座》入学前に知っておきたい！子どもの心の育ちを支える関わり方【託児付】	9/25（金）	水	午前	ロコモについて知ろう～心掛ける予防への意識とは～	
金	午前	〈なごや学〉なごやの地下空間					
木	午前	〈なごや学マイスター講座〉名古屋の森を守り育てる～あなたも“森の案内人マイスター”になりませんか～	10/ 7（水）	木	午前	〈なごや環境大学共育講座〉エネルギー需給から考える環境問題	12/17（木）
水	午後	“イメージ”について考えてみませんか？～偏見や差別につなげないために～		金	午前	都市で暮らす私たちの防災	
					午後		

- 上記締切日（必着）までにインターネットまたは往復はがきで申込
- 申込方法、詳細は裏面をご覧ください。

参加無料
予約不要・当日先着順
48人・どなたでも

公開講座

開場：開始30分前 会場：視聴覚室
手話通訳付

・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のみなさま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。

失敗しても大丈夫と思える力
～子どもの立ち直る心を育てる関わり～
【日時】10月20日（火）10：00～12：00

なごやの地下空間
～利用される理由と利用の方法～
【日時】10月16日（金）10：00～12：00

名古屋の森の今を知る
～みどりの基本計画2030と緑地の現状～
【日時】10月29日（木）10：00～12：00

子どもへの“イメージ”を見つめ直す
～子どもの声を聞くために～
【日時】11月 4 日（水）13：30～15：30

世界のエネルギー需給と
環境への影響
【日時】1月21日（木）10：00～12：00

まちの地震対策
～地震のときまちや建物はどうなるか～
【日時】1月15日（金）13：30～15：30

- 公開講座の定員を変更することがあります。詳しくは館内表示などでご確認ください。

名古屋市教育スポーツ協会（NESPA）主催事業

●申込方法、詳細は裏面をご覧ください。

開催日・曜日・回数	事業名	開催日・曜日・回数	事業名
10/15～3/18（木・全6回）	名古屋区子育て支援拠点にのアーチ連携事業 子育てサロン おもちゃ図書館「ちゃちゃちゃ」	11/18（水・1回）	CPA子育て講座 親のコミュニケーションで楽しく子育て
11/ 6～12/18（金・全4回）	名古屋区民生子ども課連携事業 ベビーマッサーヂ		
11/ 6～12/18（金・全4回）	名古屋区民生子ども課連携事業 親子リズム体操	1/11（月祝・1回）	カブトムシのお宿 ～カブトムシのお宿の保全と幼虫の観察～

申 込 方 法		9月25日（金）〈必着〉までにインターネットまたは往復はがきで申し込み	
曜 日		火曜日	金曜日
講 座 名		〈親学関連講座〉 入学前に知っておきたい! 子どもの心の育ちを支える関わり方【託児付】	〈なごや学〉 なごやの地下空間
時 間・回 数		午前・5回 10:00～12:00	午前・5回 10:00～12:00
対 象・定 員		子をもつ保護者、子育てに関心のある方・30人（託児枠8人）	一般・20人
費	受 講 料	1,200円	1,200円
用	教材費等	託児の方はおやつ代500円	—
講 座 の あ ら ま し		子どもが、毎日を安心して過ごし、心を育んでいくためには、身近な大人との関わりが大きな支えになります。本講座では、日々のふれあいや声かけの中で、子どもの気持ちを受け止め、自信や安心につなげていくためのヒントを学びます。	本講座では、多くの人が利用する地下鉄や地下街から、人々の生活を支える水処理センターや浄水場まで、地下空間の利用について学びます。なごやの地下空間から、なごやの魅力を感じてみませんか。

学 習 プ ロ グ ラ ム ・ 講 師 （敬称略）	① 10 / 20	【公開講座】（受講料無料） 失敗しても大丈夫と思える力 ～子どもの立ち直る心を育てる関わり～ ～一般社団法人日本ポジティブ教育協会代表理事 足立 啓美 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	① 10 / 16	【公開講座】（受講料無料） なごやの地下空間 ～利用される理由と利用の方法～ 土木学会地下空間研究委員会副委員長 中部大学工学部教授 武田 誠 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。
	② 10 / 27	一日を安心して終わられる心 ～眠りにつながら夜の関わり～ 親子の睡眠専門家 三橋 かな	② 10 / 23	【現地学習】 【名古屋市中交通局協力】 なごやの移動を支える地下鉄 ～藤が丘工場見学～ 名古屋市交通局職員
	③ 11 / 17	読み聞かせとともに育つ子どもの心 ～絵本を通した子どもとの関わり～ 絵本作家 正高 もとこ		
	④ 11 / 24	自分を信じる気持ちはどう育つ？ ～子どもの自己肯定感を支える視点～ 日本アドラー心理学会認定家族コンサルタント キャリアコンサルタント 津村 美紀	③ 10 / 30	【現地学習】 なごやの地下街 ～セントラルパークを探索～ 株式会社セントラルパーク社員
	⑤ 12 / 1	教えずぎない、決めつけない ～コーチングで整える子どもとの関係～ NPO法人トラストコーチング マザーズコーチングスクール 橋爪 美貴	④ 11 / 6	【現地学習】 なごやの水の行方 ～名城水処理センター見学～ メタウォーター下水道科学館なごやスタッフ
	☆託児希望者申込案内☆ ○対象：10/20（火）現在、満2歳以上の未就学のお子さま。 ○定員：8人 ○費用：500円（おやつ代） ○申込方法：「往復はがき」またはインターネット ☆託児説明会 ○日時：10/14（水）10:00～11:00 ○場所：第1・2和室 ※必ずお子さまをご参加ください。託児を担当する託児グループ「どんぐり」による事前説明会です。			
	⑤ 11 / 13	【現地学習】 なごやの安心・安全な水 ～鍋屋上野浄水場見学～ 鍋屋上野浄水場職員		
主 な 会 場	視聴覚室		視聴覚室（第1回） 現地学習（第2・3・4・5回）	

10月7日（水）〈必着〉までにインターネットまたは往復はがきで申し込み	
木曜日	水曜日
〈なごや学マイスター講座〉 名東区の森を守り育てる ～あなたも“森の案内人マイスター”になりませんか～	“イメージ”について 考えてみませんか？ ～偏見や差別につなげないために～
午前・6回 10:00～12:00	午後・6回 13:30～15:30
一般（マイスターとして活動したい方）・ 25人	一般・30人
無料	無料
—	—
名東区に残る猪高緑地・牧野ヶ池緑地・明徳公園などの豊かな里山の自然について学びます。緑地の成り立ちや現状、保全の取組を知るとともに、自然観察や森づくりの実践、安全管理の基礎を体験的に身に付けます。里山の環境を未来へつなぎ、その魅力や価値を地域に伝える「森の案内人マイスター」として活動してみませんか。本講座は、「森の案内人マイスター」との連携による講座です。	日常生活の中で、相手や集団を一面的で固定的なイメージでとらえることはないでしょうか。その“イメージ”によって傷ついている人がいたら…。自分の中にある“イメージ”が偏見や差別につながっていなかったかを考える機会にしてみませんか。

【公開講座】 (受講料無料) ① 10 / 29 名古屋の森の今を知る ～みどりの基本計画2030と緑地の現状～ 名古屋緑政土木局緑地部緑地事業課 課長補佐 (緑地計画) 小栗 大樹 ※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) ① 11 / 4 子どもへの“イメージ”を見つめ直す ～子どもの声を聞くために～ NPO法人太陽の家理事長 三重県こども政策検討会議委員 対馬 あさみ ※本講座受講者の方も先着順のご入場となります。
② 11 / 5 名東区の里山の成り立ちと 3大緑地の価値 ～歴史から考えるこれからの保全～ 森の案内人マイスター 巾 賢治	② 11 / 11 障がいのある人への “イメージ”を見つめ直す ～人に寄り添う合理的配慮とは～ 認定特定非営利活動法人ボパイ理事長 山口 末樹
③ 11 / 12 【現地学習】 牧野ヶ池緑地の自然観察 ～生物多様性と里山の課題～ 森の案内人マイスター 巾 賢治	③ 11 / 18 外国人への“イメージ”を 見つめ直す ～共に生きるために必要なこと～ NPO法人トルシंगा代表 伊東 浄江
④ 11 / 19 【現地学習】 里山を守り育てる森づくりの実践 ～剪定作業を体験～ 森林インストラクター 名古屋森づくりチーフリーダー 眞弓 浩二	④ 11 / 25 ハンセン病患者等への “イメージ”から考える ～社会でつくられた差別～ 劇団名古屋代表 谷川 伸彦
⑤ 11 / 26 都市における公園や緑地の役割・機能と 牧野ヶ池緑地の植生保全について 愛知県都市・交通局都市基盤部公園緑地課職員 巾 賢治	⑤ 12 / 2 “イメージ”が偏見や差別に つながる前に ～部落差別の歴史と現状から考える～ 元愛知教育大学教職大学院特任教授 山内 雅夫
⑥ 12 / 3 安全に森づくり活動を行うために ～KYT (危険予知トレーニング) を用いて～ 森の案内人マイスター 巾 賢治	⑥ 12 / 9 その“イメージ”が人を傷つけて いませんか？ ～偏見や差別のない社会へ向けて～ 名古屋市教育委員会 人権教育課課長補佐
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 活動を継続する方を「マイスター」と して認定していく制度です。 視聴覚室 (第1・2・5・6回) 現地学習 (第3・4回)	視聴覚室

12月17日(木)〈必着〉までにインターネットまたは往復はがきで申し込み		
水曜日	木曜日	金曜日
ロコモについて知ろう ～心掛ける予防への意識とは～	〈なごや環境大学共育講座〉 エネルギー需給から 考える環境問題	都市で暮らす 私たちの防災
午前・5回 10:00～12:00 (第4・5回目 10:00～11:30)	午前・5回 10:00～12:00	午後・第1回 13:30～15:30 午前・第2回～5回 10:00～12:00
一般・20人	一般・30人 ※市外在住の方も申込みできます。	一般・30人
1,500円	1,200円	無料
—	—	—
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(ロコモ)」といいます。ロコモを日頃から予防して、何歳になっても健康で元々な生活を続けられるようにしませんか。	エネルギーの生産や消費は、環境に大きな影響を与えています。本講座では、世界や日本のエネルギー需給の現状や環境への影響、再生可能なエネルギーや、その活用方法などを学びます。学びを通して、エネルギーと環境との関わりを考えてみませんか。	普段暮らしているなごやのまちには、災害から命を守るための様々な工夫があります。身近なまちなかを歩きながら、その仕組みや備えについて考えてみませんか。

① 1 / 20	知ることから予防をスタート 愛知医療学院大学教授 相山女学園大学名誉教授 内藤 通孝	① 1 / 21	【公開講座】 （受講料無料） 世界のエネルギー需給と環境への影響 名古屋大学大学院環境学研究科准教授 白木 裕斗 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	① 1 / 15	【公開講座】 まちの地震対策 ～地震のときまちや建物はどうなるか～ 名古屋大学減災連携研究センター教授 飛田 潤 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。
② 1 / 27	食事でロコモに負けない 管理栄養士 健康運動指導士 加藤 靖恵	② 1 / 28	日本のエネルギー事情 名古屋大学大学院環境学研究科准教授 白木 裕斗	② 1 / 29	【現地学習】 まちの雨対策 ～雨水排水や水処理の仕組み 植田水処理センター職員
③ 2 / 3	骨粗しょう症とロコモの関係 愛知医療学院大学教授 相山女学園大学名誉教授 内藤 通孝	③ 2 / 4	再生可能なエネルギーの現状と課題 名古屋大学大学院環境学研究科教授 丸山 康司	③ 2 / 5	なごやの防災 ～災害に強いまちづくり～ 名古屋市防災危機管理局防災企画課職員
④ 2 / 10	身体を作ろうストレッチからロコモ予防を始めよう あい・愛マインド代表 加藤 利枝子	④ 2 / 18	身の回りの微小エネルギーから環境発電 名古屋大学未来材料・システム研究所教授 水口 将輝	④ 2 / 12	災害時の備えを見直す ～防災カードゲームで考えよう～ 減災楽集友の会会長 中田 和子
⑤ 2 / 17	普段の生活に体操を取り入れよう あい・愛マインド代表 加藤 利枝子	⑤ 3 / 4	省エネに寄与する行動と技術 名古屋大学大学院工学研究科助教 窪田 光宏	⑤ 2 / 19	【現地学習】 今地震が来たら ～生涯学習センター周辺の役立つ設備～ 減災楽集友の会会長 中田 和子
視聴覚室		生涯学習Webナビなごや 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。 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		e-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。 QRコード あいモンX (旧Twitter) フォロワーお願いします。 教育委員会生涯学習課などからのお知らせをおすする情報などを、あい・あい・あいさつ活動のマスコット「あいモン」が元気のあいさつとともにポストします。 QRコード			
視聴覚室		視聴覚室			
視聴覚室		視聴覚室			

第46回ふれあい生涯学習まつり

名東生涯学習センターで活動する自主学習グループが日頃の成果を発表します。
作品展示やバザーや模擬店コーナーもあります。
どなたでも参加いただけます。みなさまのご来館をお待ちしております。

【日 時】 11月14日（土）10:00～16:30
11月15日（日）10:00～15:00

【会 場】 名東生涯学習センター 詳細は後日チラシ、HPでお知らせします。

【トライアルウインター】【名東高校美術部協力】ならべてパラダイス！

身近にあるものを素材に使って、小さな作品をつくる体験をします。
 なにが出来上がるかは一人一人の想像力次第です。

【日 時】 12月25日（金）10:00～12:00	【講 師】 名古屋市立名東高校美術部
【費 用】 無料	【会 場】 視聴覚室
【対 象】 小中学生	【申 込】 インターネットまたは往復はがき
【定 員】 20人	【締 切】 11月26日（木）

予約不要・参加無料 申込先着順受付 10:00開場	無料で参加できます。定員を超えた場合には、参加をご遠慮いただくことがあります。ご了承ください。
【家庭の日】 親子スポーツ教室 バドミントンでふれあおう 【日 時】 10月18日(日)、1月17日(日)、 2月21日(日) 10:00～12:00 【対 象】 小学3年生～中学生と その保護者 【定 員】 15組 【講 師】 名東バドミントン連絡協議会 【会 場】 体育室 【持ち物】 体育館シューズ、 ラケット (お持ちの方)	【なごホーム(名東児童館) 共催】 移動児童館in生涯学習センター みんなで楽しく遊んで、 すてきな思い出を作りましょう! 【日 時】 11月7日(土) 10:00～11:30 【対 象】 幼児と保護者、小中高生 【定 員】 幼児と保護者、合わせて100人、 小中高生50人 【講 師】 なごホーム(名東児童館)職員 【会 場】 体育室 【持ち物】 体育館シューズ、動きやすい 服装、タオル、飲み物

【なごやか市民教室】

※市外在住の方も申込みできます。
※参加人数が定員に満たない場合には開講しないことがあります。ご了承ください。

女性限定60代からの初めてヨガ

簡単なヨガのポーズでゆっくりと動いていきます。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事をめざしていきます。

【日 時】 10月22日、29日、11月 5日 木曜日 全 3 回 10:00～11:30 【費 用】 1,500円 【対 象】 おおむね60歳以上の女性 【定 員】 12人	【講 師】 シニアヨガ講師 河合 雅代 【会 場】 第1・2和室 【持ち物】 ヨガマット（お持ちの方）またはバスタオル、汗ふきタオル、飲み物 【申 込】 インターネットまたは往復はがき 【締 切】 10月 1 日（木）必着
---	---

※都合により日程・講座の講師・内容が変更となる場合があります。※【現地学習】は現地集合・現地解散・雨天決行です。交通費等は自己負担です。※傷害保険等の設定をしておりません。必要な方は各自でご加入ください。