

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】 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
	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	【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	◆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。
	【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。	◆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	
脱炭素社会へ ～エネルギーの未来を考える～ 特定非営利活動法人HAPPY PLANET 代表理事 宮澤 カトリン	
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	
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	
④ 12 /8	
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）	午前・5回 10:00～12:00 一般・30人	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
無 料	受講料 1,500円 ※第1回は観覧料が必要	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 知らせやおすめ情報などを、あ い・あい・あいつつ活動のマス コット「あいモン」が元氣なあい 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。		
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 ぱり知的な趣味を持ちたい方」 詩吟を始めませんか。初心者 大歓迎。1回のみでもOK です。	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、童謡で子どもと を懐かしく思うとともに、 大人である今の心で四 季への思いを表現しまし よう。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	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
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できます。
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。