

**自主学習グループによる開設講座のご案内** ※市外在住の方も申込みできます。

以下の講座は、生涯学習センターで活動する自主学習グループが、日頃の学習成果を一般のみなさんに還元するために開講する講座です。電話、または窓口でお申込みください。なお、定員のある講座は先着順です。

| 申込み締切日        | 4月24日                                                                         | 4月25日                                              | 5月3日                                                                                                |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 曜 日・<br>講座時間帯 | 土曜日<br>午後（13:00～15:00）                                                        | 日曜日・月曜日<br>午前・午後（9:00～16:30）                       | 月曜日<br>夜間（18:30～20:15）                                                                              |
| 講 座 名         | 栞会（水彩画）研究会                                                                    | プラスアドバンス特別例会                                       | うたえばいつも青春ハーモニー                                                                                      |
| 主催グループ        | 栞会（水彩画）                                                                       | ゴールデンドルフィン                                         | 名古屋北部合唱団                                                                                            |
| 一 口 案 内       | 画題（花）を見ながら描きます。水彩画の良さを体験しましょう。<br>※1回のみ受講も可能です。<br>【持ち物】 絵の具、筆入れ、スケッチブック、筆記用具 | 1年間、覚えてきたスクエアダンスの発表会です。総復習をしますので、興味のある方は是非ご見学ください。 | 混声合唱で楽しく歌う会です。歌声喫茶体験も開催します。                                                                         |
| 対 象・定 員       | 一般・20人                                                                        | 一般・10人                                             | 一般・10人                                                                                              |
| 費 用           | 各回1,000円（教材費500円を含む）                                                          | 無料                                                 | 1,800円（教材費を含む）                                                                                      |
| 開催日・内容        | 5/2 花器の立体感について<br>5/16 影の色について                                                | 5/3 会員の学習発表会<br>5/4 会員の学習発表会<br><br>※見学時間は自由です     | 5/11 楽しく歌いましょう。音取りetc.<br>5/18 みんなでハーモニーに挑戦<br>6/1 うたごえ喫茶実践体験<br>6/8 うたう楽しさいっぱいに<br>6/15 うたのまとめをします |
| 会 場           | 第2集会室                                                                         | 第4・5集会室                                            | 第6集会室                                                                                               |

|               |                                                                    |                                         |                                                                                                     |
|---------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 申込み締切日        | 5月29日                                                              | 6月2日                                    | 7月27日                                                                                               |
| 曜 日・<br>講座時間帯 | 金曜日<br>夜間（19:10～20:30）                                             | 水曜日<br>午前（10:30～12:00）                  | 火曜日<br>夜間（17:15～18:45）                                                                              |
| 講 座 名         | 社交ダンス初心者講習会<br>「ワルツを踊ろう」                                           | 絵手紙                                     | オリエンタルエクササイズ<br>～はじめての太極拳～                                                                          |
| 主催グループ        | 社交ダンスサークルてんとうむし                                                    | 絵手紙 桜の会                                 | 太極拳エクササイズ                                                                                           |
| 一 口 案 内       | プロの先生を講師にお迎えして開催します。難しく考えず、お気軽にお越しください。<br>【持ち物】 ダンスシューズまたは革靴      | 暑中見舞いを描いてみよう！<br>【持ち物】 ポケットティッシュ2個、筆記用具 | 24式太極拳の基本を学びます。ゆっくりとした動作と呼吸法により、気血の流れを整えます。続けることで足腰も強くなり、若々しい身体づくりに最適です。<br>【持ち物】動きやすい服装、室内シューズ、飲み物 |
| 対 象・定 員       | 一般・12人                                                             | 一般・8人                                   | 一般・10人                                                                                              |
| 費 用           | 2,000円                                                             | 1,000円（教材費500円を含む）                      | 2,000円                                                                                              |
| 開催日・内容        | 6/5 ワルツ<br>6/12 ワルツ<br>6/19 ワルツ<br>6/26 ワルツ<br>※内容は受講者に合わせて進めていきます | 6/10 絵手紙を描こう                            | 7/28 太極拳の基本功<br>8/4 24式太極拳①<br>8/18 24式太極拳②<br>8/25 24式太極拳③                                         |
| 会 場           | 第4集会室                                                              | 第2集会室                                   | 第4集会室                                                                                               |

**名古屋市教育スポーツ協会（NESPA）主催事業**  
表紙の「講座の申込み方法」を参考に、往復はがきまたはインターネットでお申込みください

**健康お笑い寄席**

毎回大好評のお笑い寄席です。今回は落語・漫談等を楽しみましょう。

**【日時】** 5月2日(土) 14:00~16:00 (終演予定)

**【演者】** 勝笑演芸一座

**【対象・定員】** どなたでも 先着40人

**【参加料】** 無料

**【締切】** 4月17日(金) 必着  
(但し、定員になりしだい、締切)



※駐車台数に限りがありますので、ご来館の際はできるだけ公共交通機関をご利用ください。



| 申込み締切日          | 4月28日(火)                                                                                                              | 5月7日(木)                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                               |                                                                                               | 6月28日(日)                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                  | 7月29日(水)                                                                          |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 曜日・時間           | ①火・午前(10:00～12:00)                                                                                                    | ②土・午前(10:00～12:00)                                                                                                               | ③水・午後(13:30～15:30)                                                                                                                                                                            | ④木・午前(10:00～12:00)                                                                            | ⑤水・午前(10:00～12:00)                                                                                                                          | ⑥金・午前(10:00～12:00)                                                                                                                                               | ⑦土・午前(10:00～11:30)                                                                |
| 講座名             | <b>アクティブシニアをめざして</b><br>～「運動」「睡眠」「食事」から自分をアップデート！～                                                                    | 【北区社会福祉協議会共催】<br><b>大切なのは日常の備え！</b><br>～きた災害ボランティアから学ぶ防災～                                                                        | <b>「だから」を考える</b><br>～一人一人の思いを受けとめて～                                                                                                                                                           | 〈なごや学〉<br><b>名古屋に現存する刀剣を探る</b>                                                                | 〈親学関連講座〉<br><small>あるふあ</small><br><b>α世代の子育て応援講座</b><br>【託児付】                                                                              | 【名古屋造形大学連携講座】<br><b>まち自慢新聞をつくろう</b><br>～心に残る風景を一枚の新聞に～                                                                                                           | <b>障害者ふれあい絵画教室</b><br>～表現する楽しさを味わおう～                                              |
| 一口案内            | 健康寿命を延ばすために、日頃から継続して取り組んでいることはありますか？本講座では、「運動」「睡眠」「食事」の視点から、健康的な体を維持する方法を学びます。この機会に、自分に合った方法を見つけて、今の自分をアップデートしてみませんか。 | 近年、各地で発生しているさまざまな災害に対して、私たちはどのような備えができるのでしょうか。被災した場合に備えて、体験を交えながら学んでみませんか。災害への備えや被災後の支援の大切さについて、名古屋きた災害ボランティアネットワークの皆さんと一緒に学びます。 | 「〇〇だから・・・」のように、ある一定のグループに対して、一面的で固定的なイメージをもってしまふことはありませんか。そのイメージが時には偏見や差別につながってしまうこともあります。本講座では、「外国人」「高齢者」「ハンセン病患者等」「部落差別（同和問題）」に関わる人権問題を事例として学びます。一人一人が尊重される社会に向けて、自分にできることを考えるきっかけとしてみませんか。 | 武器として生まれ、近年では美術品として多くの人を魅了する刀剣。名古屋には、多くの刀剣が保存されているをご存知ですか。本講座で、古い文化を未来へと継承する名古屋の魅力を実感してみませんか。 | 「このやり方でいいのかな」と思ったことはありませんか。α世代と呼ばれる現代の子どもたち、テクノロジーの進化とともに、さまざまなことが変化していく子どもたちの未来を見据え、5つのテーマから日々の子育てに役立つヒントを紹介します。子どもの成長を支える方法を、一緒に考えてみませんか。 | 本講座では、思い出深かった場所や普段過ごしている場所など、受講者の皆さんがこれまでの人生で見てきた景色を誰かと共有するために一枚の新聞をつくります。原稿の執筆や作字表現（タイトル作り）など、新聞を構成する要素について学びながらつくります。また、完成した新聞を受講者の皆さんで共有し、様々な背景や価値観にふれてみませんか。 | 絵を描くことの楽しさを味わってみませんか。思い思いの表現を伝え合って、家族や受講者の皆さんと楽しい時間を過ごしましょう。本講座は、障害のある方向けの絵画教室です。 |
| 対象・定員           | 一般(概ね50歳以上の方)・16人                                                                                                     | 一般・24人                                                                                                                           | 一般・30人                                                                                                                                                                                        | 一般・24人                                                                                        | 子をもつ保護者・子育てに関心のある方<br>30人(うち託児枠は4人)                                                                                                         | 一般・15人                                                                                                                                                           | 障害のある方(概ね小学生以上)とその付き添いの方・9組                                                       |
| 費(全回分)用         | 受講料<br>1,200円<br>教材費<br>700円                                                                                          | 無料<br>400円                                                                                                                       | 無料<br>—                                                                                                                                                                                       | 1,500円<br>現地学習に係る交通費等は自己負担                                                                    | 1,200円<br>託児は別途500円(おやつ代を含む)                                                                                                                | 1,500円<br>300円                                                                                                                                                   | 無料<br>—                                                                           |
| 学習プログラム・講師(敬称略) | 1<br>5<br>/26                                                                                                         | 1<br>6<br>/6                                                                                                                     | 1<br>6<br>/10                                                                                                                                                                                 | 1<br>6<br>/11                                                                                 | 1<br>7<br>/29                                                                                                                               | 1<br>8<br>/7                                                                                                                                                     | 1<br>8<br>/29                                                                     |
|                 | 2<br>6<br>/2                                                                                                          | 2<br>6<br>/13                                                                                                                    | 2<br>6<br>/17                                                                                                                                                                                 | 2<br>6<br>/18                                                                                 | 2<br>8<br>/5                                                                                                                                | 2<br>8<br>/21                                                                                                                                                    | 2<br>9<br>/5                                                                      |
|                 | 3<br>6<br>/16                                                                                                         | 3<br>6<br>/20                                                                                                                    | 3<br>6<br>/24                                                                                                                                                                                 | 3<br>6<br>/25                                                                                 | 3<br>8<br>/19                                                                                                                               | 3<br>8<br>/28                                                                                                                                                    | 3<br>9<br>/12                                                                     |
|                 | 4<br>6<br>/23                                                                                                         | 4<br>6<br>/27                                                                                                                    | 4<br>7<br>/1                                                                                                                                                                                  | 4<br>7<br>/9                                                                                  | 4<br>9<br>/2                                                                                                                                | 4<br>9<br>/4                                                                                                                                                     | 4<br>9<br>/19                                                                     |
|                 | 5<br>6<br>/30                                                                                                         | 5<br>7<br>/4                                                                                                                     | 5<br>7<br>/8                                                                                                                                                                                  | 5<br>7<br>/23                                                                                 | 5<br>9<br>/9                                                                                                                                | 5<br>9<br>/11                                                                                                                                                    | 5<br>9<br>/26                                                                     |
|                 |                                                                                                                       |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                               |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |                                                                                   |
| 会場              | 視聴覚室(第2回は体育室、第5回は料理室)                                                                                                 | 視聴覚室(第2回は現地学習、第4回は料理室)                                                                                                           | 視聴覚室                                                                                                                                                                                          | 視聴覚室(第3回、4回は現地学習)                                                                             | 視聴覚室                                                                                                                                        | 美術室                                                                                                                                                              | 美術室                                                                               |

| 無料                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>公開講座のご案内</b> 事前申込み不要 どなたでもどうぞ<br>会場：視聴覚室 定員：40人                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                         |
| <b>健康づくりに欠かせない運動</b><br>～人生100年時代を生きる～<br>日時：5月26日（火）10:00～12:00<br>講師：名古屋大学総合保健体育科学センター保健科学部教授<br>名古屋大学大学院医学系研究科健康スポーツ医学教授<br>小池 晃彦                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>くらしを守る避難所運営</b><br>～能登半島地震支援から見えてきたこと～<br>日時：6月6日（土）10:00～12:00<br>講師：一般社団法人こども女性ネット東海執行理事<br>藤岡 喜美子 |
| <b>誰もが暮らしやすい場所をめざして</b><br>～「外国人だから」を考える～<br>日時：6月10日（水）13:30～15:30<br>講師：喫茶Nossa！主宰<br>小田 ピニシウス                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>今求められる学び方を考える</b><br>日時：7月29日（水）10:00～12:00<br>講師：名古屋市教育委員会<br>新しい学校づくり推進課指導主事<br>上川 高史              |
| ※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。<br>※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。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                         |
| 小中学生対象の事業                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                         |
| <b>【環境デーなごや2026】 まだ使える食材がスイーツに変身！</b><br>～「もったいない」を「おいしいね」にかえて～<br>普段の食生活の中で、まだ使えそうなものを捨ててしまうことはありませんか？「もったいない」を「おいしいね」にかえることのできる、スイーツづくりにチャレンジしましょう。<br>日時：6月14日（日）10:00～12:00<br>講師：アトリエ705 山田 菜穂子 会場：料理室<br>対象・定員：小中学生とその保護者12組（大人1人、子ども1人）<br>受講料：無料<br>持ち物：エプロン、マスク、三角巾、ふきん2枚、手ふきタオル、筆記用具、飲み物<br>申込み方法：往復はがき、またはインターネット（申込み方法は表紙面を参照）。<br>5月16日（土）必着                                                                                                                |                                                                                                         |
| <b>【トライアルサマー】 音を楽しもう！即興で楽しむ音楽体験</b><br>名古屋市北区は、ジャズをはじめとする音楽文化に親しみのある地域です。小中学生対象の本事業では、そうした環境の中で育まれてきた即興的な音楽の楽しみ方にふれます。楽譜を使わず、音を鳴らす・組み合わせる・仲間と合わせるといった活動を通して、音楽表現の楽しさを味わってみませんか。<br>日にち・テーマ：<br>①7月23日（木）一つの音でリズム遊びをしよう<br>②7月30日（木）五つの音でメロディをつくろう<br>③8月6日（木）みんなで合わせて今だけの曲をつくろう（3回連続講座）<br>時間：13:30～15:30<br>講師：サクセス奏者 オーノサエ 会場：視聴覚室<br>対象・定員：小中学生・20人<br>受講料：450円<br>持ち物：持ってくることでできる楽器（リコーダー、鍵盤ハーモニカなど）、筆記用具、飲み物<br>申込み方法：往復はがき、またはインターネット（申込み方法は表紙面を参照）。<br>6月23日（火）必着 |                                                                                                         |
| <b>【トライアルサマー】 親子でチャレンジ！麺づくり体験</b><br>名古屋めしの一つとして親しまれている「きしめん」。その歴史や特徴について学んだり、麺づくり体験を行ったりします。名古屋の魅力を感じてみませんか。<br>日時：8月23日（日）10:00～12:00<br>講師：株式会社角千本店 会場：料理室<br>対象・定員：小中学生とその保護者12組（大人1人、子ども1人）<br>受講料：1組450円 教材費：1組900円<br>持ち物：エプロン、マスク、三角巾、ふきん2枚、手ふきタオル、筆記用具、飲み物<br>申込み方法：往復はがき、またはインターネット（申込み方法は表紙面を参照）。<br>7月24日（金）必着                                                                                                                                               |                                                                                                         |