



# 名古屋市教育スポーツ協会(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。

## 名東区子育て応援拠点にじのアーチ連携事業

### 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：4/16 (木)、5/21 (木)、6/18 (木)、7/16 (木)、8/20 (木)、9/17 (木) の計6回

時 間：10:00～11:30  
対 象：未就園児とその保護者  
参加料：無料  
持 物：飲み物、おむつ等  
会 場：和室(第1・2)  
申 込：当日受付  
共 催：名東区民生子ども課



## 名東区子育て応援拠点にじのアーチ連携事業

### 親支援プログラム「スター・ペアレンティング」

親も自分自身を大切に、楽しみながら子育てする方法を学び、親としてぶつかる子育ての問題の解決方法をみんなと一緒に考えましょう(託児付)。

日 程：5/15 (金)、5/22 (金)、5/29 (金)、6/5 (金) の計4回

時 間：10:00～11:30  
対 象：1歳～12歳のお子さんを子育て中の保護者  
定 員：16人  
託児定員：10人(6か月～3歳)  
参加料：無料  
講 師：スター・ペアレンティングファシリテーター 牧野 裕子  
持 物：筆記用具、託児に必要なもの(水分、おむつ等)  
会 場：和室(第1・2)及び第3集会室  
共 催：名東区民生子ども課  
申込期間：4/2 (木)～4/16 (木)

※お申し込みはこちらから→



## 名東区民生子ども課連携事業

### ベビーマッサージ

保護者との絆を深めるマッサージと体操を行い、自然な発育発達を促します。

日 程：5/1 (金)、5/8 (金)、6/12 (金)、6/19 (金) の計4回

時 間：10:00～11:00  
対 象：乳児(5ヶ月～1歳未満)とその保護者  
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、おむつ等  
会 場：和室(第1・2)  
申込締切：4月17日(金) 必着  
共 催：名東区民生子ども課



## 名東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てながら体を動かし、幼児に必要な運動発達を促します。

日 程：5/1 (金)、5/8 (金)、6/12 (金)、6/19 (金) の計4回

時 間：11:15～12:15  
対 象：1歳児とその保護者  
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、おむつ等  
会 場：和室(第1・2)  
申込締切：4月17日(金) 必着  
共 催：名東区民生子ども課



### 参加型健康セミナー「骨・腸」のお話

いつまでも楽しく元気に過ごすために、骨や腸にスポットを当て、お役立ち情報をお届けします。

日 程：9/17 (木)  
時 間：10:00～11:30  
対 象：一般  
定 員：20人  
講 師：森永乳業株式会社 株式会社ニシムネットワークサービス

参加料：500円  
持 物：筆記用具  
会 場：視聴覚室  
申込締切：9月3日(木) 必着



## 自主学習グループ開設講座

※名東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ことがありますので当センターまでお問い合わせ下さい。

講座名	介護予防・認知症予防・健康体操 De'fendre	こども将棋上達コース	「いつまでも自分の足で歩ける!」3回集中ヨガ
グループ名	De'fendre	尾張こども将棋教室	みゆきヨガの会
曜日時間	金曜日(5回) 13:30～16:00	日曜日(4回) 13:00～16:30	火曜日(3回) 10:30～12:00
一口案内	人が笑顔になるには、どのようにすれば良いのでしょうか?その笑顔はどのようにすれば長持ちするのでしょうか?笑顔になるための第1歩をここから!	伝統文化である将棋を通じ礼儀作法を学びます。対局時の挨拶など他人とのコミュニケーションをはかり、健全な青少年を育成します。	椅子や壁を使いながら、安全にそして着実に「自分で歩き続けられる体」を目指します。衰えやすいバランスや筋力を無理なく整え、毎日を快適にするためのヨガを学びます。
開催日・内容	5/1 介護予防とは 5/8 介護予防には何が必要か 5/15 年齢と身体 5/22 できるだけとは 5/29 やさしい笑顔になるには	5/10 講師対局・生徒同士対局、詰め将棋 5/17 講師対局・生徒同士対局、詰め将棋 5/24 講師対局・生徒同士対局、詰め将棋 5/31 講師対局・生徒同士対局、詰め将棋	6/2 土台作り/姿勢改善ヨガ 6/16 つまずき知らず/転倒防止ヨガ 6/30 元気をチャージ/快眠と回復ヨガ
会 場	第1・2和室	第2集会室	第1和室
対象・定員	65歳ぐらいから・20人	小中学生、友達と一緒に将棋を楽しんでいる人・40人	一般・15人
費 用	100円(1回)	無料	1,500円
持 物	体操用のマット(ヨガマット)	特になし	動きやすい服装・ヨガマットもしくは大きめのバスタオル

## 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

名古屋市電子申請サービス  をクリック

→「名東生涯学習センター」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。

85 〒	052-0000	名東区社が丘三丁目802番地1行	返信表	何も記入しないでください。
---------	----------	------------------	-----	---------------

85 〒	000-0000	あなたの住所	往信表	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

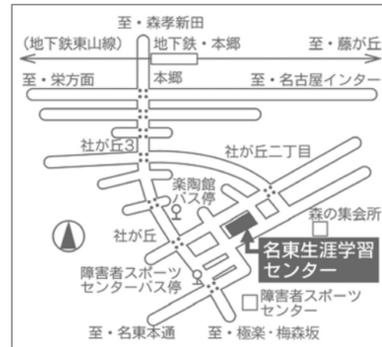
〒465-0051 名東区社が丘三丁目802番地  
TEL(052)703-2622・FAX(052)703-2732  
指定管理者:(公財)名古屋市教育スポーツ協会(NESPA)

【開館時間】午前9時～午後9時(日祝祝日・自主開館日は午後5時まで)

【休館日】第2火曜日・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月29日～1月3日)

※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。

**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



令和8年度  
前期

## 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	「タンゴフルネス」で心身ともにリフレッシュ!		水	午前	〈女性セミナー〉自分の選択、自分の道～ロールモデルとの出会いを通して～【託児付】	6/25 (木)
水	午後	初めましての手話講座～手話でコミュニケーション～	4/28 (火)	木	午前	暮らしと税～自分や家族のために～	
木	午前	〈なごや学〉なごやが生んだ植物学・本草学の偉人～伊藤圭介の功績をたどって～		金	午前	〈親学関連講座〉Come on 2・3歳児!子どもとふれあう!えいごリトミック!	7/30 (木)

●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 公開講座

予約不要・当日先着順 48人・どなたでも  
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。

### 自分らしさを生かすという選択～尾張七宝でひらく新しいカタチ～

【日時】7月22日(水) 10:00～12:00  
【講師】七宝焼窯元・太田七宝 六代目

野中 さつき

### 世界に誇る「日本の米」

【日時】8月21日(金) 10:00～12:00  
【講師】五ツ星お米マイスター Prof.

野田 沙希

●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

開催日・曜日・回数	事業名	開催日・曜日・回数	事業名
5/17～11/8 (日・全4回)	親子田んぼ体験講座	5/1～6/19 (金・全4回)	名東区民生子ども課連携事業 親子リズム体操
4/16～9/17 (木・全6回)	名東区子育て応援拠点にじのアーチ連携事業 子育てサロン おもちゃ図書館「ちゃちゃちゃ」	5/15～6/5 (金・全4回)	名東区子育て応援拠点にじのアーチ連携事業 親支援プログラム「スター・ペアレンティング」
5/24～6/28 (日・全4回)	はじめての陶芸講座	5/24～6/28 (日・全4回)	はじめての陶芸講座
5/1～6/19 (金・全4回)	名東区民生子ども課連携事業 ベビーマッサージ	9/17 (木・1回)	参加型健康セミナー「骨・腸」のお話

●NESPAとは Nagoya-city Education and Sports Association (公財) 名古屋市教育スポーツ協会の略称です。

申込方法	4月28日(火)〈必着〉までにインターネットまたは往復はがきで申込			
曜日	火曜日	水曜日	木曜日	
講座名	「タンゴフルネス」で心身ともにリフレッシュ!	初めましての手話講座 ～手話でコミュニケーション～	〈なごや学〉 なごやが生んだ 植物学・本草学の偉人 ～伊藤圭介の功績をたどって～	
時間・回数	午前・6回 10:00～12:00	午後・6回 13:30～15:30	午前・5回 10:00～12:00	
対象・定員	一般・15人	一般・20人	一般・30人	
費受講料	1,800円	無料	1,500円	
用教材費等	—	—	—	
講座のあらまし	「タンゴフルネス」はタンゴダンスを使って、身体を動かし、人と関わりふれあうことで心身ともに健康にしていくエクササイズです。タンゴフルネスで心も体もリフレッシュしてみませんか。	あいさつや自己紹介など日常生活で使う手話表現を学ぶ、初級者向けの手話講座です。聴覚障害者との交流を通して、楽しく手話を学んでみませんか。本講座は、名東区聴覚障害者福祉協会の協力のもと、当センターで活動する自主学習グループ「ザ・ピジン(手話サークル)」と協働で行います。	なごやが生んだ日本初の理学博士である伊藤圭介。植物学者として、「おしべ」「めしべ」「花粉」という言葉を考え出したことでも有名です。本講座では、伊藤圭介の功績を知ったり、関係施設を見学したりすることを通して、尾張本草学となごやの薬学の歴史について学びます。	
学習プログラム・講師(敬称略)	① 5 / 26	楽しく!初めてのタンゴフルネス ～身体を動かす心地よさ～ 名古屋アルゼンチンタンゴクラブ アルベリシ・カロリーナ	① 5 / 20	聴覚障害について理解しましょう 名東区聴覚障害者福祉協会
	② 6 / 2	心と体を見つめよう♪ ～身体の調整の仕方～ 名古屋アルゼンチンタンゴクラブ アルベリシ・カロリーナ	② 5 / 27	人に関する手話を覚えましょう ～男女、子ども、赤ちゃん、先生など～ 名東区聴覚障害者福祉協会
	③ 6 / 16	心も体もリフレッシュ♪ ～ストレス軽減の仕方～ 名古屋アルゼンチンタンゴクラブ アルベリシ・カロリーナ	③ 5 / 28	数字に関する手話を覚えましょう ～月日、お金、時間、年齢など～ 東山植物園職員
	④ 6 / 23	仲間と一緒にリズムに合わせて♪ ～人間関係と健康～ 名古屋アルゼンチンタンゴクラブ アルベリシ・カロリーナ	③ 6 / 3	名東区聴覚障害者福祉協会
	④ 6 / 4	喜怒哀楽に関する手話を覚えましょう ～気持ち、感想、食のレポートなど～ 名古屋アルゼンチンタンゴクラブ アルベリシ・カロリーナ	④ 6 / 10	名東区聴覚障害者福祉協会
	⑤ 6 / 30	仲間とふれあう楽しさ♪ ～今を見つめて～ 名古屋アルゼンチンタンゴクラブ アルベリシ・カロリーナ	④ 6 / 11	名古屋城本丸御殿マイスターの会 名東区聴覚障害者福祉協会
⑥ 7 / 7	タンゴフルネスでいつまでも幸せに♪ ～新しい習慣づくり～ 名古屋アルゼンチンタンゴクラブ アルベリシ・カロリーナ	⑤ 6 / 18	現代における本草学 ～薬用植物園を訪ねて～ 名古屋市立大学薬学部教授 牧野 利明	
主な会場	視聴覚室	視聴覚室	視聴覚室(第1・3回) 現地学習(第2・4・5回)	

※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。※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。※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。

5月28日(木)〈必着〉までにインターネットまたは往復はがきで申込	
金曜日	
〈親学関連講座〉 Come on 2・3歳児!子どもとふれあう♪えいごリトミック!	
午前・5回 10:00～11:30 2・3歳児とその保護者(保護者は2人まで参加可能)・15組 保護者1人につき1,500円	
—	
本講座は、ピアノの伴奏やえいごの歌に合わせたリトミックを通して、楽しく子どもとふれあいながら関わり方を学びます。音楽や絵本、道具を使った活動を体験し、子どもの成長や反応に気づくとともに、参加者同士で交流を深めます。ふれあいを日々のくらしに生かし、子どもとともに成長する喜びを実感してみませんか。本講座は、保護者2人まで参加できます。	
① 6 / 19	Helloタッチ! ～ふれあいはじめよう～ 英語リトミック講師 伊佐治 美穂子
② 6 / 26	Stepリズム! ～音楽であそぼう～ 英語リトミック講師 伊佐治 美穂子
③ 7 / 3	Toolチャレンジ! ～道具であそぼう～ 英語リトミック講師 伊佐治 美穂子
④ 7 / 10	Storyえほん! ～ことばでつながる～ 英語リトミック講師 伊佐治 美穂子
⑤ 7 / 17	Thanksシェア! ～ふりかえりタイム～ 英語リトミック講師 伊佐治 美穂子
<p>☆託児希望者申込案内☆ ○対象：7/22(水)現在、満2歳以上の未就学のお子さま。 ○定員：8人 ○費用：700円(おやつ代) ○申込方法：インターネットまたは往復はがき ☆託児説明会 ○日時：7/15(水)10:00～11:00 ○場所：第1・2和室 ※必ずお子さまとご参加ください。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。</p>	
—	視聴覚室

6月25日(木)〈必着〉までにインターネットまたは往復はがきで申込	
水曜日	木曜日
〈女性セミナー〉 自分の選択、自分の道 ～ロールモデルとの出会いを通して～ 【託児付】	暮らしと税 ～自分や家族のために～
午前・7回 10:00～12:00 女性・30人(託児枠8人)	午前・5回 10:00～12:00 概ね50歳以上の方・30人
無料	無料
託児の方はおやつ代700円	—
本講座では、さまざまな場々自分らしい選択を重ねてきた女性の話を通して、自分の生き方や大切にしたいことを見つめ直します。多様な価値観にふれながら、自分らしい一歩を考えてみませんか。	暮らしから切り離せない税。しかし、仕組みや手続きなど分かりにくいと思うことも。本講座では、高齢者や高齢期を控えた方を対象に、税の基礎的な知識を学びます。老後を安心して過ごすためにも、税の知識を身に付けませんか。 ※個別の相談には対応し兼ねますので、ご了承ください。
① 7 / 22	【公開講座】(受講料無料) 自分らしさを生かすという選択 ～尾張七宝でひらく新しいカタチ～ 七宝焼窯元・太田七宝 六代目 野中 さつき ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。
② 7 / 29	自分の中の「当たり前」を見直す ～ジェンダーの視点から～ ジェンダー・エバンジェリスト 椿 加菜子
③ 8 / 5	自分を整えながら歩んできた道 ～ボディメイクを通して育ててきた自信～ 株式会社 unite ボディメイク取締役 ボディメイクトレーナー 岩田 愛子
④ 8 / 19	「食」に思いをのせて ～「やってみたい」をカタチにする～ 中部種粉株式会社代表取締役 大庭 彩子
⑤ 8 / 26	未来につながる経験をさせたい! ～“ないならつくる”を実現したドローン教室～ とよた市民活動団体 ドローンチーム Nadeshiko 代表 名古屋市公立中学校 キャリアナビゲーター 汐江 満理子
⑥ 9 / 2	自分の強みに気づく ～大切にしたい思いを見つける～ オフィス サン・スーシ代表 キャリアコンサルタント 中島 愛子
⑦ 9 / 9	自分の思いをカタチにする ～心のアクセラとブレーキを味方に～ ジェンダー・エバンジェリスト 椿 加菜子
—	視聴覚室

7月30日(木)〈必着〉までにインターネットまたは往復はがきで申込	
金曜日	
米は世界に通じる 共通食 ～知って、食べて、理解しよう!～	
午前・5回 10:00～12:00	
一般・24人	
1,200円	
2,400円	
米は、世界でも主食にしている国が多くあります。日本人の舌に合わせた品種改良など日本の米について学ぶとともに、世界の米料理を実際に調理することを通して、国際理解を深めてみませんか。	
① 8 / 21	【公開講座】(受講料無料) 世界に誇る「日本の米」 五ツ星お米マイスターProf. 野田 沙希 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。
② 8 / 28	日本でも食べられる「世界の米」 五ツ星お米マイスターProf. 野田 沙希
③ 9 / 4	【調理実習】 米の食べ比べをしてみよう 五ツ星お米マイスターProf. 野田 沙希
④ 9 / 11	【調理実習】 世界の米料理を味わおう ～イタリア「カローリナ米」を使ったリゾット～ イタリア式家庭料理愛好家 伊藤 とみ子
⑤ 9 / 18	【調理実習】 世界の米料理を味わおう ～インドネシアのナシゴレン～ ナゴヤ・インドネシア文化協会
<p>🍷おっぴなごや🍷おっぴなごや🍷 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。</p> <p>あいまんX(旧:Twitter) フォローをお願いします。 教育委員会生涯学習課からのお知らせやおすそめ情報などを、あいまんXの活動のアカウント「あいまん」が元氣なあいまんとともにポストします。</p>	
—	視聴覚室(第1・2回) 料理室(第3・4・5回)

**【トライアルサマー】夏のスイーツを作ってみよう!**

【日時】7月23日(木)10:00～12:30  
【会場】料理室  
【対象】小学3年生～中学生  
【締切】7月3日(金)必着  
【定員】20人  
【講師】料理研究家 杉山 妙子  
【持ち物】筆記用具、エプロン、マスク、三角巾、ふきん、手ふきタオル  
【費用】受講料150円 材料費500円

**【環境デーなごや2026】**  
思い出を形にして残そう～古着を活用したエコリースづくり～

【日時】6月6日(土)10:00～12:00  
【会場】視聴覚室  
【対象】小学生とその保護者  
【締切】5月15日(金)必着  
【定員】10組20人  
【申込】インターネットまたは往復はがき  
【講師】レガロ 青木 直美  
【持ち物】不要になった服や古着、布きり  
【費用】無料  
はさみ、筆記用具

**予約不要・参加無料** 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。申込先着順受付 10:00開場

**【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】5月17日(日)、6月21日(日)、9月20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】5月16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。

**そろばん入門**  
そろばんの初心者クラスです。まずは楽しくそろばんをやってみませんか?ご興味がありましたらお気軽にご参加ください。  
【日時】7月1日、8日、15日、22日  
【講師】日本珠算連盟名古屋支部会員 村瀬 敦子  
【費用】2,400円  
(受講料2,000円・教材費400円)  
【対象】一般  
【定員】10人  
【会場】視聴覚室  
【持ち物】筆記用具  
【申込】インターネットまたは往復はがき  
【締切】6月9日(火)必着

**生涯学習相談**  
無料・どなたでも

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を提供します。  
【日程】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】名東生涯学習センター1階ロビー