

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		歩くって奥が深いんです ～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、いつのまにかあ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。あなたもぜひ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	【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でのご入場となります。	① 10 / 29	【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でのご入場となります。	① 10 / 16	【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でのご入場となります。
	② 11 / 4	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	② 11 / 5	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	② 10 / 23	【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	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	③ 11 / 19	歩く準備とケア ～けがなく、安全に続けるためのポイント～ 鯖歩行倶楽部 JNFA公認アドバンスインストラクター 小野澤 広利	③ 11 / 6	【現地学習】 美濃路と駄菓子 ～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	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	④ 11 / 26	【現地学習】 四季の変化を感じて歩こう！ ～庄内緑地を散策～ 鯖歩行倶楽部 JNFA公認アドバンスインストラクター 小野澤 広利	④ 11 / 13	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
	⑤ 12 / 2	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	⑤ 12 / 3	【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～ 鯖歩行倶楽部 JNFA公認アドバンスインストラクター 小野澤 広利	⑤ 11 / 20	【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	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	⑥ 11 / 27	【現地学習】 西区の魅力を詰め込もう ～まち歩きと駄菓子ギフト作り～ ものづくり文化の道マイスターの会	◆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。	
	⑦ 12 / 16	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。	◆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回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。歩きやすい服装と雨具を用意してご参加ください。	
	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。	
① 11 / 10	【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でのご入場となります。
② 11 / 17	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
③ 12 / 1	【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
④ 12 / 8	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
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	

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 容	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）	
講師	西パソコンクラブ	
対象・定員	一般・9人	
費用	受講料 900円・教材費 300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	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 日 一 案 内	「歌うことが好きな方」「週末を充実したい方」「健康に興味のある方」「ちょっとびり知的な趣味を持ちたい方」詩吟を始めませんか？発声法をマスターして、腹式呼吸で健康詩吟!!	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、童謡で子ども達の心を優しく思うとともに、大人である今の心情で四季への思いを表現しましょう。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。
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 ビデオ伴奏付き 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

教えたい市民が、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します。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あります。

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。