

# 公開講座のご案内

◆事前申込不要。参加費無料で、どなたでもご参加いただけます。  
◆会場はすべて視聴覚室。定員27人（先着順）です。  
※実施時期の新型コロナウイルス感染症などの状況により、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。

※当日、講座開始1時間前から先着順で整理券を配付します。整理券をお持ちでない方は入場できませんのでご了承ください。  
開場は講座開始30分前です。  
※感染症対策として、整理券には氏名・連絡先を記入し、提出していただきます。  
※受講にあたっては、マスクの着用、検温、手洗いを行ってください。発熱のある方、体調不良の方は受講できませんのでご了承ください。

### 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～

◆日時 10月19日（水）13:30～15:30  
◆講師 SUZUKIケンハモ 認定講師  
ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ

※後期主催講座「音楽の力と呼吸の力で健康に♪～「ケンハモ」で質の高い呼吸をしませんか～」の第1回を公開します。

### あの時を振り返る ～令和3年7月静岡県東部豪雨災害で起きたこと～

◆日時 1月21日（土）13:30～15:30  
◆講師 静岡県社会福祉協議会 松浦 史紀

※後期主催講座「防災、あなたは何かができますか？～地域のみんなが助かるために～」の第1回を公開します。

### 【名鉄病院連携事業】 母と子のための健やか子育て講座 ～夜泣き・かんしゃくどんどこい！～

優しいママになりたい。子育てが始まると、赤ちゃんの夜泣きや産後の体調不良、育児と家事に追われて毎日イライラしてしまう…。そんな山あり谷ありの育児の中、親も子も元気に楽しく生活するために、医師・母の目線で、子育てのヒントをお伝えします。唯一無二の親子関係を作る「幸せな子育て」について学びませんか。※お子様同伴でも構いません。

◆日時 1月30日（月）13:30～15:30  
◆講師 名鉄病院 小児科医 鈴木 水鳥  
薬剤師 高亀 麻衣

※本事業は託児付きではありませんのでご了承ください。

### 【現地学習】 【名古屋文理大学短期大学部連携事業】

## 親子で楽しむお菓子づくり

お菓子づくりの専門家のご指導のもと、クリスマスやバレンタインなど、季節の行事にあわせたお菓子をつくります。体験を通して親子でふれあう機会にしませんか。

#### ①クリスマスのお菓子をつくろう！

日時 12月17日（土）13:30～15:30  
締切日 11月10日（木）必着

講師 名古屋文理大学短期大学部 助教 櫻井 瞳  
会場 名古屋文理大学短期大学部C館3階「製菓実習室」（西区笹塚町2-1）  
※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。

対象 小学3年生～中学生とその保護者  
定員 各回 8組16人（子ども1人と保護者1人）  
受講料 1組 450円  
教材費 1組 1,200円

#### ②バレンタインのお菓子をつくろう！

日時 2月4日（土）13:30～15:30  
締切日 12月8日（木）必着

申込

- 表紙の「申込方法」をご覧ください、「インターネット」または「往復はがき」でそれぞれの締切日までに申し込みください。
- ①か②のどちらを受講するかを必ず明記してください。両方の受講を希望する方は、別々にお申し込みください。
- ※アレルギーについてはお問い合わせください。
- ※受講中の安全確保及び新型コロナウイルス感染症防止のため、受講者以外の方の同伴はご遠慮ください。

## 第37回 西ふれあいまつりのご案内

日時 10月22日（土）10:00～17:00  
10月23日（日）10:00～15:00

場所 西生涯学習センター

〈同時開催〉西区小中学校児童生徒造形作品展（～11月8日まで）  
〈特別出演〉愛知県立名古屋西高等学校  
津軽三味線部・ダンス部・合唱部・吹奏楽部

当センターや地域で活動するグループの学習成果発表の場として開催いたします。今回は、作品展示（体験コーナーを含む）の部、舞台発表の部を同時開催いたします。お誘い合わせの上、ご来場ください。

※飲食物の提供・販売はございません。  
※暴風警報等の発令や感染状況等により中止または内容を変更することがあります。

# NESPA 主催事業のご案内

（公財）名古屋市教育スポーツ協会＝Nagoya-city Education and SPoRTS Association

※表紙の「申込方法」をご覧ください、「インターネット」または「往復はがき」で締切日までに申し込みください。

### はじめてのスマホ教室 ～購入する前に体験してみよう～

体験機を使って、基本の使い方、LINE・カメラ・地図アプリ等の便利な機能を学びます。楽しい体験型の講座で専門スタッフがやさしく丁寧にお教えます。

日時 10月24日（月）13:30～15:30  
会場 視聴覚室  
講師 ソフトバンク株式会社 認定講師  
対象・定員 一般・20人（最低催行人数10人）  
費用 受講料 500円  
締切日 9月22日（木）必着

### 手打ちそば道場

自分でそばを打って食べてみませんか。講師の打ち方を手本に全行程を一人で打ちます。一緒に楽しく打ちましょう。

※試食と3食分のお土産付きです。

日時 11月10日（木）①10:00～12:30 ②13:30～16:00  
※①②とも同じ内容です。申込の際は①②のどちらを希望するか明記してください。どちらでもよい方は③と記入してください。

会場 料理室  
講師 そば打ち職人 渡邊 大器  
対象・定員 一般・各12人  
費用 受講料 500円 教材費 1,800円  
締切日 10月13日（木）必着

### フレッシュクリスマスリースを作ろう！

グリーンを基調とした生花のリース作りにチャレンジしてみませんか。

日時 11月28日（月）13:30～15:30  
会場 視聴覚室  
講師 hitotoKi主宰 長瀬 仁美  
対象・定員 一般・20人  
費用 受講料 500円 教材費 1,500円  
締切日 10月13日（木）必着

※作品例です

### 【西区南部いきいき支援センター・西区社会福祉協議会・西生涯学習センター共催】 コーヒー DE おもてなし 「いきいきシニアライフ応援講座」

美味しいコーヒーの淹れ方とおもてなしの心を学んでみませんか？この講座では、講師をお招きしコーヒーの淹れ方を学んだ後、高齢者のサロンでコーヒーを淹れながら交流していただく内容になっています。コーヒーが大好きな方、仕事の区切りがついて時間が空いている方、これから何か始めたい方、地域でボランティア等の活動してみたい方、あなたのシニアライフを応援します。

日時 1回目 10月27日（木）13:30～15:30  
美味しいコーヒーの淹れ方&ボランティアについて  
2回目 11月中旬（場所や時間は別途通知します。）  
サロン等でコーヒーを淹れて交流しよう  
3回目 12月13日（火）13:30～15:30  
実践者から学ぶ地域活動のススメ

※全3回の講座を通して参加していただきます。

会場 西生涯学習センター（2回目は区内コミュニティセンター等）  
対象・定員 一般・16人  
費用 無料  
締切日 10月14日（金）  
申込方法 「西区南部いきいき支援センター」へ電話またはFAXでお申し込みください。  
電話:052-532-9079 FAX:052-532-9020

### NESPA Day（自主開館日）のお知らせ

名古屋より指定管理者として、西生涯学習センターの施設の管理・運営を（公財）名古屋市教育スポーツ協会が行っております。当協会では、市民の皆様に一層の学習機会を提供するため、下記の通り自主開館日を予定しており、2か月前の利用調整からご予約が可能です。ぜひ、ご利用ください。

【開館日時】 7月～11月の第4月曜日  
午前9時～午後5時

【利用料金】 1区1,000円  
※ただし、体育室と営利目的等でのご利用を除きます。

### “マネークエスト” カードゲームで学ぶ お金の授業

小学生を対象とした金融教育カードゲーム「マネークエスト」を開催します。人生を冒険としてとらえ、「勇者」「商人」「魔法使い」の役割を担った3人が1つのチームとなり、それぞれのミッションに挑み、クリアすることで得たお金を運用しながら、チームをより強くしていくゲームです。ゲームを通してお金の仕組みを体験的に楽しく学びましょう。

日時 10月29日（土）①10:30～12:00 ②13:30～15:00  
※①②とも同じ内容です。申込の際は①②のどちらを希望するか明記してください。どちらでもよい方は③と記入してください。

会場 視聴覚室  
講師 東京海上日動あんしん生命保険株式会社 石原 修昭  
対象・定員 小学3年生～6年生とその保護者・各12組24人  
費用 受講料 1組750円  
締切日 9月22日（木）必着

### 伊勢型紙で年賀状を作ろう！

伊勢型紙とは江戸小紋を染めるための型紙で、糊染を塗った和紙を小刀で彫って作ります。来年の干支であるうさぎをデザインした年賀状作りに挑戦してみませんか。

日時 11月12日（土）13:00～15:00  
会場 第2集会室  
講師 伊勢型紙彫型画会 柘植 武彰  
対象・定員 一般・20人  
費用 受講料 500円  
締切日 10月13日（木）必着

※作品例です

### 親子和菓子づくり体験

🍡季節と出会う 春の和菓子づくり🍡

四季折々の情景を美しく表現し、限られた時期にしか出会えない季節の和菓子。創業176年を誇る老舗の和菓子職人から、日本の伝統文化である和菓子づくりを親子で楽しく学びます。

日時 3月4日（土）10:00～12:00  
会場 料理室  
講師 御菓子司 川村屋本舗 新井 みほ  
対象・定員 小学3年生～6年生とその保護者・6組18人まで  
※1組とは、「保護者1人＋子ども1人、保護者1人＋子ども2人、保護者2人＋子ども1人」とします。

費用 受講料 保護者1人につき500円・子ども1人につき250円  
材料費 1人につき500円  
締切日 2月2日（木）必着  
※アレルギーについてはお問い合わせください。

### NESPA Day（自主開館日）のお知らせ

名古屋より指定管理者として、西生涯学習センターの施設の管理・運営を（公財）名古屋市教育スポーツ協会が行っております。当協会では、市民の皆様に一層の学習機会を提供するため、下記の通り自主開館日を予定しており、2か月前の利用調整からご予約が可能です。ぜひ、ご利用ください。

【開館日時】 7月～11月の第4月曜日  
午前9時～午後5時

【利用料金】 1区1,000円  
※ただし、体育室と営利目的等でのご利用を除きます。

# 西生涯学習センター

# 生涯学習は生きる力

# 後期講座のご案内

みんなでもやっこ。西区

申込締切日 9月22日（木）必着		講座名
水	午後	音楽の力と呼吸の力で健康に♪～「ケンハモ」で質の高い呼吸をしませんか～
金	午前	【中部シニアライフアドバイザー協会共催】明るく元気なシニアライフのために
日	午前	〈なごや環境大学共育講座〉走って、拾って、SDGs！～「プロギング」に参加しませんか～
申込締切日 10月13日（木）必着		
月	午前	〈親学関連講座〉子どもの未来のために今できること～親子の関わり方について考えよう～ <span style="float: right;">託児付</span>
申込締切日 12月8日（木）必着		
火	午後	楽しく手話を始めましょう！～聴覚障がい者と心を通わせて～
木	午前	〈なごやマイスター講座〉西区の魅力を伝えよう！～屋根神文化の学びをきっかけにして～
土	午後	防災、あなたは何かができますか？～地域のみんなが助かるために～

### \* ご注意いただきたいこと \*

○応募は、1講座につき1人（1組）1通（インターネットが往復はがきのいずれか）限り有効となります。  
○受講資格-名古屋市内に在住・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。  
○応募者が定員を超えた場合は、申込締切日の翌日に抽選を行います。  
○定員に満たなかった講座は、申込締切日の翌日以降、当センター事務室で受付を行います。  
○申込結果は、申込締切日の翌日以降にメールまたは返信はがきでお知らせします。  
○当選された方は、メールまたは返信はがきでお知らせする期日までに当センターで受講手続きをしてください。辞退される方はお早目に当センターまでご連絡ください。  
○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、受講者以外の方は同伴できません。

○受講手続き後は、原則として受講料・教材費等の返金はできません。  
○傷害保険等は設定していません。必要な方は各自でご加入ください。  
○手話通訳・要約筆記・ヒアリンググループ等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週間前までににご相談ください。  
○視覚障がいのある方のために、講座案内の点字訳版を用意しています。ご希望の方は、当センターまでご連絡ください。この点字訳版は「点訳ボランティア・ふれいる」のご協力によるものです。

【新型コロナウイルス感染拡大防止対策として】  
○講座・事業の定員を減らして開催します。  
○感染状況により、講座・事業を中止、または日程や定員、内容を変更することがあります。  
○受講にあたっては、マスクの着用、検温、手洗いを行ってください。発熱のある方、体調不良の方は受講できませんのでご了承ください。

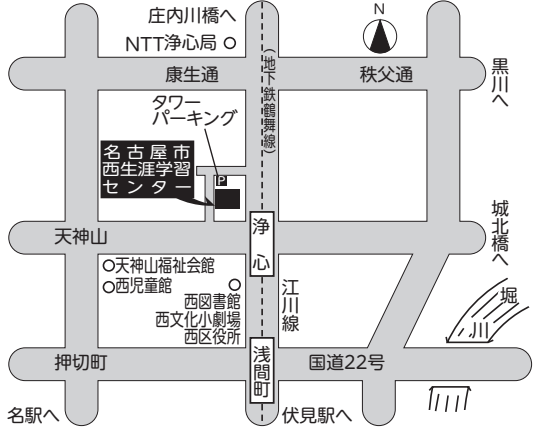
## 名古屋市西生涯学習センター

指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会（NESPA）  
〒451-0061 名古屋市西区浄心一丁目1番45号  
TEL (052) 532-1551 / FAX (052) 532-1552  
ホームページ [https://www.nespa.or.jp/facility/nishi\\_llc/](https://www.nespa.or.jp/facility/nishi_llc/)

【開館時間】 午前9時～午後9時（日曜日・祝日・自主開館日は午後5時まで）

【休館日】 第2水曜日・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）

【交通機関】  
●地下鉄…鶴舞線「浄心」下車、⑥番出口より北へ徒歩1分  
●市バス…「浄心町」下車、浄心交差点北へ40m





# 名古屋市西生涯学習センター 令和4年度 後期主催講座プログラム

※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22日(木) 必着		
曜日	水曜日	金曜日	日曜日
講座名	音楽の力と呼吸の力で健康に♪ ～「ケンハモ」で質の高い呼吸をしませんか～	【中部シニアライフアドバイザー協会共催】 明るく元気な シニアライフのために	〈なごや環境大学共育講座〉 走って、拾って、SDGs! ～「プロギング」に参加しませんか～
時間・回数	午後・5回 13:30～15:30	午前・4回 10:00～12:00	午前・4回 10:00～12:00
対象・定員	一般・20人	一般(概ね50歳以上の方を優先)・20人	一般・20人
受講料等	受講料 1,200円 教材費 500円	受講料 1,200円	受講料 900円
講座のあらまし	現代人は呼吸が浅くなる傾向があり、ストレスをためやすいと言われています。鍵盤ハーモニカ(ケンハモ)を楽しく演奏しながら質の高い呼吸を身に付け、今より健康な生活を送りませんか。演奏経験がない方も大歓迎!	心身の健康や安心・安全な生活の仕方についてなど、人生を豊かに過ごすコツを学んで、いきいきシニアライフを過ごしましょう!本講座は、中部シニアライフアドバイザー協会と協働して企画・運営する講座です。	プロギングは、ジョギングしながらごみを拾う、スウェーデン発祥の新しいSDGsスポーツです。ジョギング以上のフィットネス効果が得られ、何よりごみ拾いをするのが環境保全につながります。プロギングに参加して、楽しみながら環境保全活動を楽しめます。 ※2km程度の距離をジョギングしたり、歩いたりします。
学習プログラム・講師(敬称略)	① 10/19	【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ 認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	① 11/6
	② 10/26	【ケンハモ】で健康に① ～ロングトーンで呼吸の実践～ SUZUKIケンハモ 認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ	② 11/13
	③ 11/2	【ケンハモ】で健康に② ～タンギングでさらに実践～ SUZUKIケンハモ 認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ	③ 11/20
	④ 11/23	【ケンハモ】で健康に③ ～演奏しながら呼吸のチャレンジ!～ SUZUKIケンハモ 認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ	④ 11/27
	⑤ 11/30	【ケンハモ】で健康に④ ～楽しみながら呼吸をマスター～ SUZUKIケンハモ 認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ	
会場	視聴覚室	視聴覚室	第1回 視聴覚室 第2・3・4回 現地学習

10月13日(木) 必着	
月曜日	
〈親学関連講座〉 子どもの未来のために 今できること ～親子の関わり方について考えよう～	
午前・5回 10:00～12:00 子をもつ保護者・子育てに関心のある方 15人(うち託児枠8人) 受講料 1,500円 託児は別途 250円(おやつ代を含む)	
児童期は、いろいろな人との関わりが増え、大きな成長を感じる時期です。そこで、本講座では、この時期に大切にしたい「言葉」「整理整頓」「食」「睡眠」などについて学びます。明日から実践できる生活習慣や親子の関わりについて、一緒に考えてみませんか。	
① 11/14	届け!子どもの心に ～大切にしたい声掛けの力～ NPO法人ママ・ぶらす 理事長 川原 史子
② 11/21	生きる力をはぐくむ親子の片づけ ～大切にしたい整理整頓の力～ 整理収納アドバイザー 親・子の片づけマスターインストラクター 松原 さえこ
③ 12/5	見直してみよう!食生活 ～大切にしたい食の力～ 管理栄養士・フードコーディネーター 山本 理江
④ 12/12	ぐっすり快眠で、今日も元気! ～大切にしたい睡眠の力～ 一般社団法人日本快眠協会 代表理事 今枝 昌子
⑤ 12/19	考えよう!子どもの未来のために ～大切にしたい日々のコミュニケーション～ NPO法人ママ・ぶらす 理事長 川原 史子
〈親学関連講座〉「子どもの未来のために今できること～親子の関わり方について考えよう～」の託児について ◆対象は講座初日(11月14日)現在で満2歳以上の未就学児です。 ◆託児希望者は11月7日(月)午前10時より、第1・2和室で託児交流会を行いますので、親子でご参加ください。	
視聴覚室	

12月8日(木) 必着		
火曜日	木曜日 ※第6回のみ水曜日	土曜日
楽しく手話を始めましょう! ～聴覚障がい者と心を通わせて～		
午後・6回 14:00～16:00 一般・20人 無料		
西区は、名古屋市内で最も多く屋根神さまを見られる地域です。西区の特徴的な文化である「屋根神さま」の歴史や現状について学び、その成果を伝える活動に参加してみませんか。本講座は、屋根神文化フォーラムとの協働で実施します。		
① 1/17	① 1/12	① 1/21
② 1/24	② 1/19	② 1/28
③ 1/31	③ 1/26	③ 1/28
④ 2/7	④ 2/2	④ 2/2
⑤ 2/14	⑤ 2/9	⑤ 2/18
⑥ 2/21	⑥ 2/15	⑥ 2/25
※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。		
視聴覚室		

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
開催内容	11/1 文書作成ソフトの基本操作を覚えよう!	2/28 表計算ソフトの基本操作を覚えよう!
	11/8 簡単な文書を作ってみよう!	3/7 表を作ってみよう!
	11/15 年賀状を完成させよう!	3/14 住所録を完成させよう!
講師	西パソコンクラブ	西パソコンクラブ
会場	フクロウの部屋(1T室)	フクロウの部屋(1T室)
対象・定員	一般・6人	一般・6人
費用	受講料 900円・教材費 300円	受講料 900円・教材費 300円
持ち物	筆記用具	筆記用具
締切日	9月22日(木) 必着	12月8日(木) 必着

◆表紙の「申込方法」をご覧の上、それぞれの申込締切日までに「インターネット」または「往復はがき」でお申し込みください。定員を超えた場合は抽選となります。  
◆当センター所有のパソコン(動作環境 Word2010,Excel2010/Windows10)を使って受講していただきます。個人所有のパソコンの持ち込みはご遠慮ください。

## ● 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。  
※受講申込は当センターへお電話いただくか、事務室窓口へお申し出ください。  
西生涯学習センター TEL (052) 532-1551

講座名	シンハラ語(スリランカ)講座	ミュージックベルと共に童謡を歌いましょう!
グループ名	シンハラ語同好会	コーラス木いちご
曜日・時間	土・13:00～14:30	土・10:30～12:15
一〇案内	世界で一番かわいい文字のシンハラ語とスリランカ旅行に役立つフレーズを学びませんか。	タッチするだけで鳴らせるベルを複数使い、和音を奏で、その和音に合わせて懐かしい童謡を歌います。童心に帰し、少しオシャレな癒しのひとときを味わいましょう。
開催内容	10/15 シンハラ文字 11/19 旅行会話 12/17 旅行会話	11/5 秋の童謡、和音のしくみ① 11/12 冬の童謡、和音のしくみ② 11/19 クリスマスソング、リズムと和音 11/26 総練習
会場	第3集会室	第3集会室
対象・定員	どなたでも・15人	女性・8人
費用	300円(@100×3回分)	2,000円(@500×4回分)
持ち物	筆記用具	筆記用具・飲み物

## 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～12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: 当センター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。

ツイッター  
**あいモン 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すしめ情報などを、あい・あい・あいさつ活動のマスコット「あいモン」が元気なあいさつとともにツイートします。