

公開講座のご案内

- ◆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。

ココロに素直に、「今」を大切に生きる ～毎日の生活を自分らしく過ごすために～

- ◆日 時 10月20日（火）10:00～12:00
- ◆講 師 ポジティブガンサバイバー 岡村 加奈
- *後期講座「〈女性セミナー〉 これからの社会を自分らしく歩むために～ココロとカラダの整え方～」の第1回を公開します。

民衆信仰と文化 ～暮らしの中の屋根神様～

- ◆日 時 1月18日（月）10:00～12:00
- ◆講 師 同朋大学仏教文化研究所 所員 石原 和
- *後期講座「〈なごや学マスター講座〉 知ろまい、行こまい、屋根神様！～屋根神文化の歴史をたどる～」の第1回を公開します。

- ※事前申込は不要。どなたでも無料で参加できます。
- ※会場はすべて視聴覚室。定員55人（先着順）です。

エシカルファッションで 地球・社会・未来に美しく

- ◆日 時 11月2日（月）10:00～12:00
- ◆講 師 エシカル・ベネローパ株式会社 代表 原田 さとみ
- *後期講座「〈なごや環境大学共育講座〉 環境×衣服～持続可能な暮らしのために～」の第1回を公開します。

世界遺産を知ろう！ ～その魅力を学ぼう～

- ◆日 時 1月21日（木）10:00～12:00
- ◆講 師 世界遺産アカデミー 認定講師 豊崎 美紀
- *後期講座「世界遺産から世界を知ろう！～その魅力と抱えている課題～」の第1回を公開します。

公開講座
(事前申込不要)

【名鉄病院連携事業】
出張認知症カフェ
～学ぶ・つながる・ほっとする～

名鉄病院で定期開催している「認知症カフェ」が地域へ出張します。ミニ講座やレクリエーション、交流や相談を通して、認知症について楽しく学べる地域交流イベントです。

日 時 2月1日（月）13:30～15:30

会 場 視聴覚室

講 師 名鉄病院認知症疾患医療センター 職員

対象・定員 どなたでも・50人

費 用 無料

申 込 当日、13:00から先着順での入場となります。

【現地学習】
調理実習
(親子)

【名古屋文理大学短期大学部連携事業】
プロと一緒にお菓子作りにチャレンジ!
親子でクリスマスのお菓子を作ろう!

お菓子作りの専門家の指導のもと、季節の行事にあわせたお菓子を親子で楽しく作りましょう。

日 時 12月5日（土）13:30～15:30

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)

講 師 名古屋文理大学短期大学部 助教 櫻井 瞳

対象・定員 小学3年生～中学生とその保護者・12組24人(子ども1人と保護者1人)

費 用 受講料 1組450円 教材費 1組1,400円

申 込 表紙の「申込方法」をご覧ください。

締切日 11月4日（水）

※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。

【現地学習】
調理実習
(子ども)

【名古屋文理大学短期大学部連携事業】
プロと一緒にお菓子作りにチャレンジ!
みんなでバレンタインのお菓子を作ろう!

お菓子作りの専門家の指導のもと、季節の行事にあわせたお菓子を楽しく作りましょう。

日 時 2月6日（土）13:30～15:30

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)

講 師 名古屋文理大学短期大学部 助教 鈴木 梨沙

対象・定員 小学5年生～中学生・15人

費 用 受講料 150円 教材費 700円

申 込 表紙の「申込方法」をご覧ください。

締切日 1月5日（火）

※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。

NESPA 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」で各事業の締切日までに申し込みください。

※NESPA事業は市外在住の方も受講できます。

自宅でも簡単にできるストレッチ ～健やかな体をめざそう～

若い人から高齢の人まで、どの世代でも気軽にできるストレッチを学び、健康的な生活を送りませんか。

日 時 10月29日（木）13:30～15:00

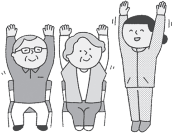
会 場 視聴覚室

講 師 名鉄病院認知症疾患医療センター 職員

対象・定員 一般・20人

費 用 受講料 500円

締切日 9月24日（木）必着



楽しく食育！親子クッキング 「低学年のためのわくわく簡単おやつ」

手軽な材料を使っていてねいにおやつを作ります。低学年の子どもにとってのおやつとは？2種類の味のミニパイを楽しみます。

日 時 11月28日（土）13:00～15:00

会 場 料理室

講 師 元小学校栄養教諭 加佐原 明美

対象・定員 小学1・2年生とその保護者・12組24人

費 用 受講料 1組750円 教材費 1組400円

締切日 10月16日（金）必着



“老後2000万円問題”の真実と ギャンブルにしない株式投資術

人生三大資金のひとつ「老後資金」について本当に準備すべき金額の考え方や株式投資とギャンブルの違いをファイナンシャル・プランナーが解説します。

日 時 2月13日（土）10:00～12:00

会 場 第2集会室

講 師 AFP（日本FP協会認定）岡 津世志

対象・定員 一般・25人

費 用 受講料 500円

締切日 1月5日（火）必着

老後2000万円問題
どうしよう..

大人の和菓子作り体験

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。日本の伝統文化である和菓子作りを楽しく学んでみませんか。

日 時 3月6日（土）10:00～12:00

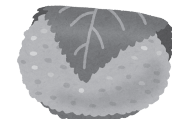
会 場 料理室

講 師 御菓子司舞雀 大塚 裕二

対象・定員 一般・20人

費 用 受講料 500円 教材費 3,000円

締切日 2月2日（火）必着



【西区南部いきいき支援センター・西生涯学習センター共催】

も～やっこ体操サロン出張講座

普段は西区役所5階で定期開催している体操サロンです。脳と一緒にカラダも鍛え、より元気で明るい生活を送ることができるよう、みなさんで認知症予防に取り組みましょう。

日 時 11月27日（金）13:30～15:00

会 場 西生涯学習センター 視聴覚室

講 師 はり師・きゅう師・コグニサイズ指導者 野呂 朋洋

対象・定員 一般・25人

費 用 無料

持ち物 動きやすい服装・靴、タオル、飲料水

申込先 西区南部いきいき支援センターにお電話またはFAX

TEL：052-532-9079 FAX：052-532-9020

締切日 11月13日（金）

人生100年時代を笑い歌いましょう♪

おしゃべりすること、笑うこと、歌うことは最良の健康法です。今回はジャンソンに挑戦します。皆さんと一緒に歌いましょう。

日 時 11月17日（火）13:00～14:30

会 場 視聴覚室

講 師 音楽家 池田 晶子

対象・定員 一般・10人

費 用 受講料 500円

締切日 10月16日（金）必着



新春を迎える生素材の松飾り作り講座

自然素材ならではの風合いや美しさを楽しみながら、新しい年を迎えるための華やかな松飾りを作りませんか。

日 時 12月24日（木）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 2,000円

締切日 11月24日（火）必着



*作品例

こどもおしごと体験 & あそび広場

地元の企業と一緒にワクワクするおしごと体験をしよう！
eスポーツ体験「太鼓の達人」や「キーホルダー作り」もあるよ！

日 時 11月23日（月・祝）

おしごと体験 10:00～12:00（体育室）

あそび広場 10:00～16:00（視聴覚室）

主 催 愛知中小企業家同友会

対象・定員 どなたでも（出入り自由）

費 用 参加費無料（別途教材費が必要な場合あり）

申込方法 当日自由参加

*体育室入場用の上履きをご持参ください。

参加企業や体験内容、お申込みは10月上旬に
西生涯学習センターホームページに掲載します。



第41回西ふれあいまつり

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。お誘い合わせの上、ご来場ください。

日 時 10月24日（土）10:00～17:00

10月25日（日）10:00～15:00

場 所 西生涯学習センター

〈内 容〉作品展示・体験コーナー・舞台発表・生涯学習相談など
〈特別出演〉愛知県立名古屋西高等学校 吹奏楽部・津軽三味線部・ダンス部
〈同時開催〉西区小中学校児童生徒造形作品展（10月24日～11月10日）

※飲食物の提供・販売はございません。

NESPA Day (自主開館日)のお知らせ

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しています。2か月前の予約抽選から申込みができます。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は通常どりの料金となります。

西生涯学習センター

令和8年度

後期講座のご案内



申込方法

◎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」トップページ
<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>

※検索ボックスに「西生涯」と入力してください。

※検索結果から、ご希望の講座・事業を選択し

てお申し込みください。

◎往復はがきによる申込方法

下記を参考に必要事項をご記入の上、西生涯学習センターへ郵送してください。申込締切日必着です。

【往復表面】	【返信裏面】	【返信表面】	【往復裏面】
85 返信 西生涯学習センター 行	西 区 浄 心 一 丁 目 4 5	何 も 書 か な い と う だ い	85 返信 あなたのお名前
			① 講座名 ② 〒・住所 ③ 氏名（ふりがな） ④ 電話番号 ⑤ 下記の※1～ ※5を参考に 必要事項をご 記入ください。

- ※1 〈女性セミナー〉 これからの社会を自分らしく歩むために～ココロとカラダの整え方～に応募される方で、託児をご希望の方は、お子さんの氏名（ふりがな）・生年月日を記入してください。
- ※2 〈親子関連講座〉 2・3歳児といっしょに運動遊び～わくわくふれあいアドベンチャー～に応募される方は、お子さんの氏名（ふりがな）・生年月日を記入してください。
- ※3 「短期集中事業 西パソコン広場」に応募される方は、パソコンの持ち込みの有無を記入してください。
- ※4 小・中学生対象の講座・事業に応募される方は、学年を記入してください。
- ※5 名古屋市内にお住まいの方は、勤務先・通学先の所在地（区名）を記入してください。

- 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へ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、払い戻しできません。
- 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。
- 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週間前までにご相談ください。
- 視覚障害のある方のために、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・ふれるる」のご協力によるものです。
- 申し込みの際の個人情報、本講座以外の目的には使用しません。



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/



〈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
(日曜日・祝日・自主開館日は午後5時までは自主開館
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8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24日(木) 必着	
曜 日	火曜日	水曜日
講 座 名	〈女性セミナー〉 これからの社会を自分らしく歩むために ～ココロとカラダの整え方～	〈親学関連講座〉 2・3歳児といっしょに運動遊び ～わくわくふれあいアドベンチャー～
時間・回数	午前・7回 10:00～12:00 (第3・7回は9:30～11:30)	午前・5回 10:00～11:30
対象・定員	女性・30人 (うち託児枠8人)	2・3歳児とその保護者・10組 (保護者は2人まで参加可能)
費 用	受講料 無料 教材費 300円 託児は別途350円(おやつ代)	受講料 保護者1人につき1,500円
講 座 の あらまし	日々の忙しさの中で、ついつい自分自身のことが後回しになっていませんか。本講座では、自分らしい毎日を大切にするために、ココロとカラダの整え方を学びます。自分をいたわる時間を持ち、いきいきとした毎日への一歩を踏み出してみませんか。	2・3歳児は、体を動かすことが楽しくなり、好奇心がぐんぐん育つ時期です。本講座では、さまざまな運動遊びを通して子どもと楽しくふれあいがら、成長や関わり方、声かけの大切さに気付いていきます。子どもとともに過ごす時間の楽しさを感じながら、ふれあいをより豊かなものにしてみませんか。本講座は保護者2人まで参加できます。
学 習 プ ロ グ ラ ム ・ 講 師 (敬 称 略)	①10/20 【公開講座】 ココロに素直に、[今]を大切に生きる ～毎日の生活を自分らしく過ごすために～ ポジティブガンサバイバー 岡村 加奈 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	①10/21 にこにこスタート! ～ふれあいいリズムで運動あそび～ おやこラボ 代表理事 小原 茉奈
	②10/27 頑張りすぎではありませんか ～ジェンダーと役割について考える～ ジェンダー・エバンジェリスト 椿 加菜子	②11/4 あるく・はしる・バランス! ～基本の動きでふれあいを楽しもう～ おやこラボ 代表理事 小原 茉奈
	③11/10 ココロの現在地 ～変わりゆく社会の中で～ (一社)みどり心理士事務所 代表理事 山森 紀子	③11/18 くぐる・なげる・ころがす! ～道具をつかった運動あそび～ おやこラボ 代表理事 小原 茉奈
	④11/17 カラダの現在地 ～ホルモンバランスの変化と体調～ (一社)女性ホルモンバランスプランナー協会 認定講師 サロン [aroma&bodycare salon matka] 村瀬 恭子	③11/18 くぐる・なげる・ころがす! ～道具をつかった運動あそび～ おやこラボ 代表理事 小原 茉奈
	⑤11/24 ココロを整える ～アロマオイルで自律神経をセルフケア～ ナチュラルハーモニー 代表 宮田 靖子	④11/25 まわる・しゃがむ・ジャンプ! ～動きを組み合わせさせて楽しもう～ おやこラボ 代表理事 小原 茉奈
	⑥12/1 カラダを整える ～冷えむくみ改善、めぐりUP体操～ ヨガ&アロマインストラクター・乳がん啓発運動指導士 平光 七奈	⑤12/2 今後へステップアップ! ～ふりかえりタイム～ おやこラボ 代表理事 小原 茉奈
	⑦12/8 自分らしく歩み続けるために ～今できること・続けたいこと～ 椋山女学園大学人間関係学部 教授 小倉 祥子	⑤12/2 今後へステップアップ! ～ふりかえりタイム～ おやこラボ 代表理事 小原 茉奈
	*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。	
	【託児について】 ◆対象は講座初日(10月20日)現在で満1歳以上の未就学児です。 ◆託児希望者は10月13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。	
	◆対象は講座初日(10月21日)現在で、満2歳以上4歳未満の未就学児です。 ◆きょうだい、双子、三つ子の方も受講していただけます。	
会 場	視聴覚室	第1・2和室

10月2日(金) 必着	
月曜日	木曜日
〈なごや環境大学共育講座〉 環境×衣服 ～持続可能な暮らしのために～ 午前・5回 10:00～12:00 一般・20人 ※市外在住の方も申込できます。 受講料 1,200円 教材費 300円	いろいろ楽習 ～私に合った生涯学習って?～ 午前・5回 10:00～12:00 一般・20人 受講料 1,500円 教材費 1,000円
毎日着ている服は、作られるときから手放された後まで、環境と深く関わっています。本講座では、服が循環していく仕組みを知り、持続可能な暮らしのためにできることを考えます。	「生涯学習」と聞くと少し難しく感じるかもしれませんが、あなたの毎日を少し華やかにすることができます。さまざまな分野の学習を体験し、あなたに合った「生涯学習」を探しませんか。本講座は、「NPO法人生涯学習ネットワーク中部」との協働で行います。
①11/2 【公開講座】 エシカルファッションで地球・社会・未来に美しく エシカル・ペネロープ株式会社 代表 原田 さとみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	①11/12 やさしく咲かせる粘土の花づくり JFS認定講師 清水 京子
②11/9 服を消費する人から循環を生み出す人へ 株式会社大醐 代表取締役社長 後藤 裕一	②11/19 無理なく続くゆる筋トレ習慣 ゆる筋トレ トレーナー 名東関節神経整体サロン セラピスト 萩原 万砂子
③11/16 人にも地球にも優しい新素材と循環型社会 hap株式会社 代表取締役社長 信州大学繊維学部 特任教授 鈴木 素	③11/26 心を届けるはじめての絵手紙 日本絵手紙協会 公認講師 伊藤 晴美
④11/30 【実習】 楽しくアップサイクル ～着物リメイクに挑戦～ 着物ライフアドバイザー 松戸 寿々香	④12/3 フェイスヨガで顔をリフトアップ フェイスヨガ 講師 パーソナルカラーアナリスト 千村 みさき
⑤12/7 私にも環境にもうれしい服 ～はじめよう!3R～ 認定NPO法人中部リサイクル運動市民の会 代表理事 永田 秀和	⑤12/10 自分で整える耳ツボのセルフケア 耳で心とからだを整える耳整考案者 吉越 青生
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。	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すめ情報などを、あい・あい・あいさつ活動のマスクット「あいモン」が元氣なあいさつとともにポストします。
視聴覚室	視聴覚室

12月10日(木) 必着		
月曜日	水曜日	木曜日
〈なごや学マスター講座〉 知ろまい、行こまい、屋根神様! ～屋根神文化の歴史をたどる～ 午前・6回 10:00～12:00 一般(マスターとして活動したい方)・24人 無 料	自分のカラダを知る・整える ～今日からはじめるコンディショニングメソッド～ 午後・5回 13:30～15:00 一般・12人 受講料 1,500円	世界遺産から世界を知ろう! ～その魅力と抱えている課題～ 午前・5回 10:00～12:00 一般・30人 受講料 1,200円
西区は、名古屋市内で最も多く屋根神様を見ることができる区です。屋根神様の歴史や現状について仲間とともに学び、伝統を守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行います。	年齢とともに「肩がこる」「疲れやすい」といった体の不調を感じるが多くなっています。本講座では、各回において「上半身」「足裏」「骨盤・股関節」「下半身」「体幹」に着目し、各部位の役割や体のつながりについて理解しながら、日常生活の中で実践しやすいセルフケアとなるエクササイズを体験します。	本講座では、世界遺産について知ることを通して、世界の国々の魅力や、抱えている課題を学びます。過去や自然からの贈り物をどう生かしていくとよいか、考えてみませんか。
①1/18 【公開講座】 民衆信仰と文化 ～暮らしの中の屋根神様～ 同朋大学仏教文化研究所 所員 石原 和 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	①1/20 上半身を整える ～姿勢コンディショニングから始めよう～ ACEトレーナー 五十嵐 茂幸	①1/21 【公開講座】 世界遺産を知ろう! ～その魅力を学ぶ～ 世界遺産アカデミー 認定講師 豊崎 美紀 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。
②2/1 【現地学習】 屋根神様とは ～栄生を訪ねて～ 屋根神文化フォーラム	②1/27 足裏を整える ～体の土台から健康づくり～ ACEトレーナー 五十嵐 茂幸	②1/28 世界遺産への旅 ～ヨーロッパ編～ 名古屋外国語大学世界共生学部 特任教授 弓削 雅人
③2/15 【現地学習】 まちなかに残る屋根神様 ～東区を訪ねて～ 屋根神文化フォーラム	③2/3 骨盤・股関節を整える ～骨盤底筋を意識して～ ACEトレーナー 林田 涉希	③2/4 世界遺産への旅 ～東南アジア編～ 名古屋外国語大学世界教養学部 講師 平山 陽洋
④3/1 【現地学習】 多種多様な形態と様式 ～丸の内界隈を訪ねて～ 屋根神文化フォーラム	④2/17 下半身を整える ～立つ・歩く力を育てる～ ACEトレーナー 五十嵐 茂幸	④2/18 世界遺産への旅 ～南アジア編～ 名古屋外国語大学世界教養学部 講師 平山 陽洋
⑤3/8 【現地学習】 探索の心得を学ぶ ～浅間町から庄内川を訪ねて～ 屋根神文化フォーラム	⑤2/24 体全体を整える ～呼吸法と自重トレーニング～ ACEトレーナー 五十嵐 茂幸	⑤2/25 未来へつなぐ、大切な想い ～危機遺産を学ぶ～ 世界遺産アカデミー 認定講師 豊崎 美紀
⑥3/15 【現地学習】 伝えましょう屋根神文化 ～四間道を訪ねて～ 屋根神文化フォーラム		
◆なごや学マスター制度は、生涯学習センターで開催する「なごや学マスター講座」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。	e-ねっと+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。	◆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 第3集会室 費 用 無料 ☆どなたでもお気軽にご相談ください。
第1回 視聴覚室 第2～6回 現地学習	第1・3・4回 視聴覚室 第2・5回 第1・2和室	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 旅のしおりを作ってみよう!	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	11/10 11/17 11/24 文書作成ソフトの基本操作を覚えよう! 簡単な文書を作ってみよう! 旅のしおりを完成させよう!	3/9 3/16 3/23 表計算ソフトの基本操作を覚えよう! 表を作ってみよう! 住所録を完成させよう!
会 場	フクロウの部屋(1丁室)	
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2日(金) 必着	2月12日(金) 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)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。

【名古屋市青少年交流プラザ共催】

ボードゲームを楽しもう!

(10/24は旅するボードゲームカフェ)

一人で開催しても大丈夫。ボランティアのお兄さん、お姉さんと一緒に遊ばししょう!

10月24日(土)の「西ふれあいまつり」では、青少年交流プラザで大人気の「ボードゲームカフェ」が西生涯学習センターに出張して開催します。ボードゲームで盛り上がりましょう!

日時/会場/講師
10/24(土) 10:00～16:00
第3集会室
名古屋市青少年交流プラザ 職員
12/27(日) 13:00～16:00
第1・2和室
西生涯学習センター 職員
2/28(日) 13:00～16:00
第1・2和室
西生涯学習センター 職員

対象・定員 どなたでも・同時に15人程度(出入り自由)

申込不要・参加無料
気軽にどうぞ!

● 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	ゆったりストレッチ	一緒にフラダンスをやりたい人	詩吟 ～百人一首にチャレンジ～	なつかしの歌声喫茶
グループ名	ゆったりストレッチ	レイアニ	詩吟瑞朋流瑞鳳会	なつかしの歌声喫茶
曜日・時間	月・13:30～14:45	火・13:00～14:30	土・13:30～16:00	火・10:00～12:00
一口案内	健康維持、増進を目的としたサークルです。運動が苦手な方でも楽しく参加できます。	ハワイの音楽にのって気楽に身体を動かしてみませんか。	詩吟は漢詩や和歌、俳句にメロディをつけて歌います。今回は百人一首に挑戦して和歌を吟じてみます。発声の基本「腹式呼吸」も学び、健康作りにつなげてみましょう。	なつかしの唱歌、ナツメロ、フォークソングや演歌、季節の歌や流行りの歌までみなさんとお話をしながら歌います。リクエストもOK。ピアノの生演奏付きです。
開 催 日 内 容	10/5 ストレッチ、 10/12 小さいボールを使った 10/19 筋トレ、マッ 10/26 サージ	10/13 ハワイアン 11/10 ミュージックに合わせ 12/8 てステップを踏もう	11/14 詩吟って? 11/21 和歌って? 11/28 発声の基本 和歌を吟じてみよう 12/12 和歌を吟じてみよう	1/12 みんなで一緒に 1/26 歌いましょう 2/9
会 場	視聴覚室	第1和室	第3集会室	視聴覚室
対象・定員	どなたでも・20人	どなたでも・5人	一般・5人	どなたでも・10人
費 用	各回 850円 (貸出用具代350円含む)	無料	全回 2,000円	各回 500円 (別途歌集代500円)
持 ち 物	飲み物	タオル、飲み物、動きやすい服装	筆記用具、可能なら録音機	筆記用具・飲み物
申 込	西生涯学習センターへお電話 (052) 532-1551または事務局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、持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。

初心者対象 大人の折り紙教室

初心者から始める立体折り紙を作り、趣味の世界を広げてみませんか。

日 時 10月30日(金)「バラのつぼみ」、11月6日(金)「バラの花」、11月13日(金)「くす玉」、11月20日(金)「バラ玉」を作りましょう、総復習(時間は、すべて14:00～16:00)

会 場 第3集会室 講 師 大人の折り紙教室 加藤 隆幸

対象・定員 一般・12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。
※名古屋市外在住の方も受講することがあります。

費 用 受講料 2,000円(15cm×15cm角の折り紙を持参してください。)

申 込 表紙の「申込方法」をご覧ください。

締切日 10月2日(金) 必着