公開講座のご案内

※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。

◆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。

ネット社会と世間体
～人権を守るためにできること～

◆日　時　5月21日（木）
10:00～12:00
◆講　師　名古屋市立大学大学院
人間文化研究科長
久保田　健市

※前期講座「世間体にゆれる社会の中で～人権を守るために大切なこと～」の第1回を公開します。

その備えが命を守る
～家庭で今すぐできること～

◆日　時　5月30日（土）
13:30～15:30
◆講　師　名古屋葵大学健康科学部
看護学科　講師
まちの減災ナース指導者
河村　諒

※前期講座「「頑張りすぎない防災」を考えてみませんか」の第1回を公開します。

絵本の世界を楽しもう
～絵本で広がる子どもとのふれあい～

◆日　時　6月9日（火）
10:00～11:30
◆講　師　一般社団法人読み聞かせ教室
プレーメン　代表理事
山田　良子

※前期講座「〈親学関連講座〉絵本を楽しむ5日間～子どもと一緒に絵本を通じた関わり方～」の第1回を公開します。

環境デーなごや 2026
環境学習講座

生ごみ処理講習会
「アスパ」で生ごみを有機肥料に!
～使い方を学んで、ごみ減量～

「アスパ」を無料配付し、使い方の講習をします。
日　時　6月13日（土）10:00～12:00
会　場　第2集会室
講　師　西アスパの会
対象・定員　どなたでも・30人
費　用　無料
申　込　当日9:30から先着順で入場できます。

浄心寄席

事前申込不要
入場無料

日　時　7月25日（土）
10:00～12:00（9:30開場）
会　場　視聴覚室
出　演　社会人落語「楽語の会」
対象・定員　どなたでも・55人

※当日、9:30から先着順で入場できます。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。

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。

夏休み親子体験教室【現地学習】
～西区の伝統産業　手作り靴の製作見学と
キーホルダー作りに挑戦しよう～

日　時　8月3日（月）10:00～12:00
会　場　靴デザイン・クラフトスクール（西区栄生1-3-10）
※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。
講　師　NPOレザー＆アス 事務局長　吉田　恭澄雄
対象・定員　小・中学生とその保護者・12組24人
※1組とは、子ども1人と保護者1人です。
※受講中の安全確保のため、受講者以外の方の同伴はご遠慮ください。
費　用　受講料 無料　教材費 500円
※1人分の料金です。2人とも作られる場合は追加料金が必要です。
申　込　表紙の「申込方法」をご覧ください。
締切日　6月23日（火）必着

【トライアルサマー】作ってスマイル♪
～キラキラグラスハート石けんを作ろう～

日　時　8月29日（土）10:00～11:30
会　場　美術室
講　師　fanfan Soap 石けん教室　講師　吉川　綾乃
対象・定員　小学生・20人
費　用　受講料 150円　　**教材費**　800円
申　込　表紙の「申込方法」をご覧ください。
締切日　7月21日（火）必着

中・高生の勉強を応援します！

西生涯学習センターに自習コーナー・自習室ができました！！

西生涯学習センター内に自習コーナーと自習室ができました。
中学生・高校生の皆さんの勉強スペースとして、ぜひご利用ください。
【自習コーナー】平日：午前9時～午後8時30分
日曜・祝休日・NESPA Day：午前9時～午後4時30分
【自習室】平日：午後5時～午後8時
＊詳しくは、センターへお電話（052-532-1551）または事務室窓口へお問い合せください。

NESPA（ネスパ）事業のご案内

（公財）名古屋市教育スポーツ協会＝**N**agoya-city **E**ducation and **SP**orts **A**ssociation

※表紙の「申込方法」をご覧の上、「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お申し込みください。
※NESPA事業は市外在住の方も受講できます。

わくわく親子科学教室

ペットボトルを使った実験やスライム作りなど、科学の面白さを親子で学んでみませんか。

日　時　7月27日（月）①10:00～12:00
②13:30～15:30
※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　美術室
講　師　サイエンスインストラクター　舟橋　弘
対象・定員　小学生とその保護者・①②各10組20人
※1組とは、子ども1人と保護者1人です。
※受講中の安全確保のため、受講者以外の方の同伴はご遠慮ください。
費　用　受講料　1組500円
締切日　6月23日（火）必着

【まなクル浄心・西生涯学習センター共催】
夏休み親子プログラミング体験講座

夏休みの一日を親子でプログラミングに取り組み、ゲーム感覚で論理的思考や創造性、問題解決能力を養いませんか。

日時・対象　8月24日（月）
①10:00～12:00　小学4～6年生とその保護者
②14:00～16:00　小学2、3年生とその保護者
会　場　視聴覚室
講　師　まなクル浄心　総責任者　濱島　博和
定　員　①②各10組20人
※1組とは、子ども1人と保護者1人です。
※受講中の安全確保のため、受講者以外の方の同伴はご遠慮ください。
費　用　受講料　1組500円　教材費　1組1,000円
締切日　7月21日（火）必着

eスポーツを体験しょう！

「太鼓の達人～ドンダフルフェスティバル～」にチャレンジ！大きなスクリーン画面に映して楽しみましょう。

皆様の参加をお待ちしています♪
日　時　7月27日（月）12:00～16:30
会　場　視聴覚室
対象・定員　どなたでも（出入り自由）
費　用　無料

Taiko no Tatsujin® Series & ©Bandai Namco Entertainment Inc.

楽しく食育!
夏やさいキーマカレーとチーズナンを作ろう

野菜をいっぱい入れたキーマカレーとチーズナンを作ってみませんか。楽しく料理しながら野菜を食べることの大切さを学びます。簡単にできる飲み物「ラッシー」も作ります。

日　時　8月24日（月）10:00～12:00
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1,000円
締切日　7月21日（火）必着

屋内ペタンクを体験しませんか

ピュット（目標球）に2色のカラーボールを、それぞれ6球ずつ投げて、いかに近づけるかを競います。楽しさ・手軽さを兼ね備えた老若男女、誰でも気軽に楽しめるスポーツです。

皆様の参加をお待ちしています♪
日　時　9月28日（月）10:00～12:00
会　場　視聴覚室
講　師　健寿会同好会
対象・定員　一般・18人
費　用　無料
締切日　8月25日（火）必着

【西区南部・西区北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】
楽しく歩いてフレイル予防　ウォーキング教室

誰でも手軽に始めることができ、フレイル予防にも効果的なウォーキング。この機会にぜひ歩き方のポイントを学び一緒に楽しくウォーキングしてみませんか。西区の周辺のまち歩きも予定しています。ぜひご参加ください
日　時　5月12日（火）10:00～12:00
5月22日（金）10:00～12:00
会　場　西生涯学習センター体育室、天神山福祉会館
講　師　キョーワ訪問看護リハビリステーション寄り添い屋
天神山福祉会館　職員
対象・定員　一般・20人　　**費　用**　無料
持ち物　動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物
申込先　西区南部いきいき支援センターに電話またはFAX
TEL（052）532-9079　FAX（052）532-9020
締切日　4月27日（月）

【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】
認知症サポーター養成講座

認知症の基礎知識や接し方について講義や映像で学びます。認知症を正しく理解し、困っている方を見かけたらそっと見守り、手助けする方が地域に増えることを願い開催します。
日　時　9月17日（木）14:00～15:30
会　場　西生涯学習センター視聴覚室
講　師　西区キャラバンメイト
対象・定員　一般・30人
費　用　無料
持ち物　筆記用具
申込先　西区南部いきいき支援センターに電話またはFAX
TEL（052）532-9079　FAX（052）532-9020
締切日　9月16日（水）

★★★NESPA（ネスパ） Day（デー）（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区分1,000円
※ただし、体育室と営利目的等でのご利用は通常どおりの料金となります。

西生涯学習センター　令和8年度

前期講座のご案内

申込締切日　4月21日（火）必着

曜日	時間帯	講　座　名
火	午前	〈親学関連講座〉絵本を楽しむ5日間 託児付 ～子どもと一緒に絵本を通じた関わり方～
木	午前	世間体にゆれる社会の中で ～人権を守るために大切なこと～
土	午後	「頑張りすぎない防災」を考えてみませんか

申込締切日　6月2日（火）必着

曜日	時間帯	講　座　名
金	午前	【名古屋文理大学短期大学部連携講座】 シニア世代の生活を楽しく過ごすために
日	午前	障害者ふれあい音楽教室♪ ～からだで表現、みんなで楽しもう～

申込締切日　7月21日（火）必着

曜日	時間帯	講　座　名
火	午前	〈なごや学〉 尾張名古屋は菓子でもつ ～伝統とやさしさの味わい～
木	午前	☆コミュニティづくり講座☆ 本の世界に子どもと一緒に ～読むことから始める地域づくり～

申込方法

◎インターネットによる申込方法

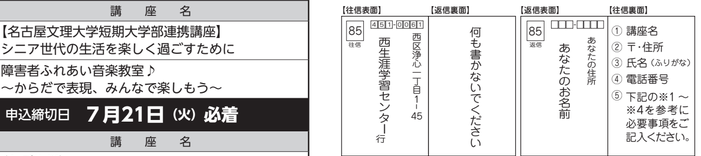
電子申請はこちら

「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。

西生涯

◎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。



※1　〈親学関連講座〉絵本を楽しむ5日間～子どもと一緒に絵本を通じた関わり方～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　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。
※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　名古屋市外にお住いの方は、勤務先・通学先の所在地（区名）を記入してください。

＊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（インターネットか往復はがきのいずれか）限り有効です。
○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。
※ただし、「NESPA事業」「なごやか市民教室」および「自主学習グループ開設講座」は市外在住の方も受講できます。
○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場合は、申込締切日の翌日以降、当センター事務室で申込受付を行います。
○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・ぷれいる」のご協力によるものです。
○申し込みの際の個人情報は、本講座以外の目的には使用しません。

名古屋市西生学習センター

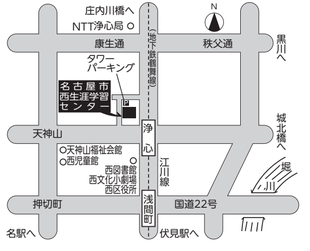
NESPA

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/

西生涯学習センターNESPA　検索

〈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８年度　前期講座プログラム

※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	4月21日（火）必着		
曜日	火曜日	木曜日	土曜日
講座名	〈親学関連講座〉 託児付 **絵本を楽しむ５日間** ～子どもと一緒に絵本を通じた関わり方～	**世間体にゆれる社会の中で** ～人権を守るために大切なこと～	**「頑張りすぎない防災」を考えてみませんか**
時間・回数	午前・５回 10:00～11:30	午前・６回　10:00～12:00 （第２回のみ９:30～11:30）	午後・５回 13:30～15:30
対象・定員	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）	一般・30人	一般・30人
費用	受講料　1,200円 託児は別途250円（おやつ代）	無　料	無　料
講座のあらまし	本講座では、「本との出会い」「選び方」「読み聞かせ」など、絵本を通じた子どもとの関わり方を学びます。子どもとともに本の世界を楽しみましょう。	私たちの日々のちょっとした言動は「世間体」に左右されているかもしれません。そして、もしその言動が誰かを傷つけていたら…。「世間体」と人権問題との関わりについて学び、人権を守るために大切なことを一緒に考えてみませんか。	災害に備えて、様々な防災関連の情報を知り、日頃から備えることは大切です。でも、防災関連の情報があふれすぎて、いったい何から始めればいいのかわからなくなっていませんか。本講座では、防災と日常生活とを関連付けて考えることで、今すぐできる自分に必要な対策について実習を交えながら考えます。
学習プログラム・講師（敬称略）	①6/9 【公開講座】（受講料無料） **絵本の世界を楽しもう** ～絵本で広がる子どもとのふれあい～ 一般社団法人読み聞かせ教室プレーメン　代表理事 山田　良子 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	①5/21 【公開講座】（受講料無料） **ネット社会と世間体** ～人権を守るためにできること～ 名古屋市立大学大学院　人間文化研究科長 久保田　健市 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	①5/30 【公開講座】（受講料無料） **その備えが命を守る** ～家庭で今すぐできること～ 名古屋葵大学健康科学部 看護学科　講師 まちの減災ナース指導者 河村　諒 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。
	②6/16 **想像を豊かにする絵本** ～言葉と絵の意外な組み合わせ～ 名古屋芸術大学　教授 早川　知江	②5/28 9:30～11:30 **感染症と差別意識を考える** 名古屋学院大学現代社会学部　教授 榎澤　幸広	②6/6 **災害時の健康管理** ～日頃からできる口腔ケア～ 名古屋葵大学健康科学部 看護学科　講師 まちの減災ナース指導者 河村　諒
	③6/23 **絵本屋さんのおすすめ読み聞かせ絵本** ～子どもに寄り添う選書ポイント～ 保育士 久保田　見佳	③6/4 **「女らしく」という世間体にゆれる女性の人権** 愛知大学文学部　教授 樫村　愛子	③6/13 **これさえあればひとまず安心** ～０次の備えとその意義～ なごやにし防災ボランティアの会　代表 田中　和範
	④6/30 **絵本の世界を楽しもう** ～読み聞かせの技～ おはなしぽんぽこ	④6/18 **部落差別（同和問題）の歴史的背景** 元椙山女学園大学非常勤講師 古田　憲彦	④6/20 **あふれる情報の中で** ～必要なことを見極める～ なごやにし防災ボランティアの会　代表 田中　和範
	⑤7/7 **学んだことを生かして** ～一緒に楽しく読み聞かせ～ おはなしぽんぽこ	⑤6/25 **部落差別（同和問題）のいま** ～差別解消のために大切なこと～ 元椙山女学園大学非常勤講師 古田　憲彦	⑤6/27 **在宅避難のメリット・デメリット** ～自分の生活と照らし合わせて～ なごやにし防災ボランティアの会　代表 田中　和範
	【託児について】 ◆対象は講座初日（６月９日）現在で満１歳以上の未就学児です。 ◆託児希望者は６月２日（火）午前10時より、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。 ◆第４・５回は、託児のお子さんも読み聞かせに参加できます。	⑥7/2 **世間体にとらわれないために** 名古屋市教育委員会 人権教育課　課長補佐	eねっとなごや　検索 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。
会場	視聴覚室	視聴覚室	視聴覚室

締切日	6月２日（火）必着	
曜日	金曜日	日曜日
講座名	【名古屋文理大学短期大学部連携講座】 **シニア世代の生活を楽しく過ごすために**	**障害者ふれあい音楽教室♪** ～からだで表現、みんなで楽しもう～
時間・回数	午前・５回 10:00～12:00	午前・５回 10:00～11:30
対象・定員	一般・30人	障害のある方（概ね小学生以上） とその付き添いの方・10組
費用	受講料　1,500円	無　料
講座のあらまし	シニア世代の生活を快適で楽しく過ごすためにはどうすればよいでしょうか。日常生活に取り入れたい運動や食事、情報との関わり方や心を健康に保つ秘訣などについて、本講座を通じて学びます。快適で楽しい生活について一緒に考えてみませんか。	音楽に合わせてからだで表現する楽しさを味わいます。みんなと一緒に音を楽しみませんか。本講座は、障害のある方を対象とした講座です。ご家族や付き添いの方も一緒に参加していただくことができます。
学習プログラム・講師（敬称略）	①7/31 **フレイルにならないための運動、栄養について** 名古屋文理大学短期大学部　助教 酒井　博臣	①7/5 **音を感じることからはじめよう** リトミック講師 上野　弥生
	②8/7 **こころのエイジングケア** ～こころを健康に保つための秘訣～ 名古屋文理大学短期大学部　教授 山本　ちか	②7/12 **リズムに合わせて動いてみよう** リトミック講師 上野　弥生
	③8/21 **スマホ社会とのつながりを広げよう** 名古屋文理大学短期大学部　教授 大﨑　正幸	③7/19 **リズムの変化を感じてみよう** リトミック講師 上野　弥生
	④8/28 **解剖学とその応用** ～日常生活に生かしてみよう～ 名古屋文理大学短期大学部　教授 川畑　龍史	④7/26 **音楽の流れを感じ取ってみよう** リトミック講師 上野　弥生
	⑤9/4 **元気に食べて元気に過ごす** ～高齢期の食事と調理の工夫～ 名古屋文理大学短期大学部　助教 池田　倫子	⑤8/2 **仲間の表現を味わってみよう** リトミック講師 上野　弥生
	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コット「あいモン」が元気なあいさつとともにポストします。
会場	視聴覚室	視聴覚室

締切日	7月21日（火）必着	
曜日	火曜日	木曜日
講座名	〈なごや学〉 **尾張名古屋は菓子でもつ** ～伝統とやさしさの味わい～	☆コミュニティづくり講座☆ **本の世界に子どもと一緒に** ～読むことから始める地域づくり～
時間・回数	午前・５回 10:00～12:00	午前・５回 10:00～12:00
対象・定員	一般・24人	一般・12人
費用	受講料　1,500円 教材費　500円	無　料
講座のあらまし	尾張名古屋には、名産となる菓子が多くあります。本講座では、文化的行事と菓子との関わりや、名古屋で長く愛されている菓子の歴史を学びます。名古屋の菓子文化にふれ、名古屋の魅力を再発見してみませんか。	「本を読むことが好きな方」「子どもの笑顔が見たい方」「地域で自分の力を生かしたい方」、子どもたちを本の世界へ誘う案内人として学んでみませんか。本講座では、読み聞かせのスキルを学び、子ども向け読み聞かせ会を開催します。地域の子どもたちを笑顔にするお手伝いを一緒に始めてみましょう♪
学習プログラム・講師（敬称略）	①8/18 **名古屋の菓子文化の歴史** ～江戸時代から現在へ～ 名古屋女子大学短期大学部　教授 遠山　佳治	①9/3 **みんなが夢中になる本の世界** ～本を通したアイスブレイク～ JPIC読書アドバイザー 山村　眞午
	②8/25 **郷土菓子の今昔物語** ～名古屋ういろうの秘密～ 株式会社餅文総本店　取締役副社長 石塚　慎吾	②9/10 **子どもが夢中になる読み聞かせのコツ！** ～本の読み方、選び方～ JPIC読書アドバイザー 山村　眞午
	③9/1 【調理実習】 **作ってみよう名古屋の菓子** ～鬼まんじゅう～ 御菓子所福田屋　店主 澤口　允	③9/17 **子どもの心をつかむ読み聞かせのコツ！** ～ポイントはトークとリアクション～ JPIC読書アドバイザー 山村　眞午
	④9/8 【現地学習】 **名古屋から広がる味** ～世代を超えて愛される菓子～ ものづくり文化の道マイスターの会	④9/24 **読み聞かせ会を開こう♪** ～わたしの力を地域に生かす～ JPIC読書アドバイザー 山村　眞午
	⑤9/15 【現地学習】 **名古屋城と菓子文化** ～西区の駄菓子問屋をめぐる～ ものづくり文化の道マイスターの会	⑤10/8 **ひろがる本の世界** ～これからの活動のために～ JPIC読書アドバイザー 山村　眞午
	◆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。	
会場	視聴覚室 第３回料理室、第４・５回現地学習	視聴覚室 第４回視聴覚室及び現地学習

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 文書を作ってみよう！	
曜日・時間	火・10:00 ～ 11:30	
開催日・内容	7/7	文書作成の基本操作を覚えよう！
	7/14	簡単な文書を作ってみよう！
	7/21	文書を飾りつけよう！
会場	フクロウの部屋（ＩＴ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	**６月２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）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	「資本論」を読む会	心・からだ・呼吸を整える ★導引養生功★
グループ名	あいち名古屋労働者学習クラブ	中部導引養生功
曜日・時間	日　13:00～15:00	水・木　13:30～15:00
一口案内	世界中で今、資本論がブームになっています。混迷を深める世界と日本を考え解決する手がかりが見つかるかもしれません。共に学びましょう！	導引養生功は太極拳と気功の良さを凝縮して創られた究極の健康気功です。流れるようなゆったりとした動きと腹式呼吸により、気血を整えます。免疫力を高め、足腰も強くなります。
開催日 内容	5/17　資本論を学ぼう（レジュメあり） 6/21　〃 7/19　〃 8/16　〃 9/20　〃	6/3　導引養生功とは 6/11　五分間養生功 6/17　古導引八段錦 6/24　導引保健功・まとめ
会場	第３集会室	第２集会室
対象・定員	どなたでも・15人	一般・15人
費用	各回　教材費　200円	受講料　2,000円
持ち物	筆記用具、お持ちの方は「資本論第1巻」	運動のできる服装、靴
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。

低糖質で美味しいスイーツ講座

日々の息抜きに，心おきなく食べられるスイーツを作りませんか。
日　時　５月22日・６月５日、19日（すべて金曜日）10:00～12:00
会　場　料理室
講　師　低糖質スイーツ講師　西野　裕子
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できます。
費　用　受講料 1,500円　　教材費 4,500円
申　込　表紙の「申込方法」をご覧ください。
締切日　**４月21日（火）必着**