

公開講座のご案内

会場：視聴覚室 事前申込不要、入場無料で、どなたでも受講できます。
 定員：55人（当日先着順）
 ※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。

<p>5月23日（金）10：00～12：00 外国人に対する思い込みにとらわれていませんか 講師：一般社団法人 cotonar代表理事 佐藤 慎子 「だれもが尊重される社会のために～思い込みについて考えてみませんか～」の第1回を公開します。</p>	<p>6月5日（木）10：00～11：30 子どものココロと向き合って～子どもが悩みを伝えなくなるポイント～ 講師：親学訓練協会認定シニアインストラクター 奥田 広美（親学関連講座）「揺れ動く思春期のココロ～知りたい!!子どもとの関わりポイント～【託児付】」の第1回を公開します。</p>	<p>8月21日（木）18：00～20：00 ストレスとは何か？～心理学による理解～ 講師：名古屋工業大学社会学工学科教授 鷺見 克典 「ストレス・ケア～自分の健康を守るスキル～」の第1回を公開します。</p>
--	---	---

<p>8月30日（土）10：00～12：00 巨大地震の揺れと被害の特徴～地震・地震動のメカニズム～ 講師：愛知工業大学工学部社会基盤学科 准教授 倉橋 奨 「もしもの時、あなたはどうする？～地域ぐるみの防災・減災～」の第1回を公開します。</p>	<p>9月8日（月）10：00～12：00 河川の水をきれいに～「生物処理技術」とは～ 講師：名古屋大学大学院工学研究科教授 名古屋大学発ベンチャー株式会社 フレンドマイクロブ取組役員 堀 克敏（なごや環境大学共育講座）「きれいな水を未来へ～水環境の保全について学ぶ～」の第1回を公開します。</p>
--	---

第41回
なか・ぶんかまつり

11/8（土）・11/9（日）

詳細は、決定次第おしらせします。

自主学習グループ開設講座

中学生学習センターで活動しているグループが企画、運営する講座です。受講申込方法は主催講座と同じ（表紙面をご覧ください）ですが市外在住の方も申込できます。申込締切 5 / 1（木）※定員に満たない場合は、締切後も募集をします。

グループ名	らくらく斉唱	演歌を楽しむ会	演芸と朗読会	ジョイフル・イングリッシュ
講座名	皆でメロディを歌いましょう♪	演歌を楽しむ	素敵な朗読と楽しい演芸	英語学習
曜日・時間	月・10:30～11:50	水・9:30～11:30	水・14:00～16:00	金・10:00～11:30
対象・定員	一般・10人	一般・10人	一般・10人	一般・10人
費用	受講料 1,500円(3回分)	受講料 2,000円(5回分)	受講料 2,000円(5回分)	受講料 2,500円(5回分)
初回の持ち物	筆記用具	筆記用具	筆記用具	筆記用具、辞書
講座のあらまし	人生100年時代を突って歌って過ごしましょう。ご健康維持に！副トレーニングを兼ねて認知症予防に！	演歌の新曲をみなさんと一緒に楽しく練習しませんか。	感動する朗読、面白い落語、楽しいマジック、不思議な絵、色々な折り紙、など学びませんか。	外国人講師（アメリカ人）と共に英会話を楽しくします。
プログラム	5/19	5/28 1曲目の紹介	5/14 感動する朗読	5/9 英会話
	6/2	6/11 1曲目の練習	5/28 面白い落語小話	5/16 英会話
	6/16	6/25 1曲目の仕上げ	6/11 楽しいマジック	5/23 英会話
		7/9 2曲目の練習	6/25 不思議な隠し絵	6/6 英会話
	7/23 2曲目の仕上げ	7/9 色々な折り紙	6/13 英会話	
会場	第2集会室	第3集会室	第3集会室	第1集会室

グループ名	大正琴 琴樹会	美健バランス中 AM	橋ヨヨー練習会
講座名	大正琴	美と健康サポート太極拳	ヨヨー体験会
曜日・時間	木・10:00～11:30	木・13:30～15:00	土・10:00～12:00
対象・定員	どなたでも・5人	運動が出来る方・15人	どなたでも・15人
費用	受講料 1,000円(2回分)	受講料 2,000円(4回分) 教材費 1,000円	受講料 500円(3回分) 教材費 2,000円(持っていない人)
初回の持ち物	筆記用具	動きやすい服装・筆記用具	筆記用具・ヨヨー
講座のあらまし	大正琴の楽譜は、音符ではなく数字で書かれているので、音楽経験のない方でも弾くことができます。名古屋発祥の大正琴と一緒に弾いて楽しみましょう。	運動は痛み・ゆがみ・むくみ等の原因を取ってからです。体力・筋力強化はもとより、うつ・認知症をも遠ざけます。	日々進化するヨヨーを楽しみながら仲間作りをしてみませんか？
プログラム	5/8	6/5 体のゆがみを測定・丹田呼吸の修得	5/10 ヨヨーを知ろう・ふってみよう
		6/12 自己全体の指示書で矯正及び柔軟性を得る	6/14 色々な技を覚えよう
	5/15	6/19 筋肉強化、内臓若返りで体力強化	7/12 技を披露してみよう
		6/26 脳の血液・脊髄液を増やし認知症対策	
会場	第1集会室	第1・2和室	視聴覚室

令和7年度前期 日本環境マネジメント(Jem)自主事業

表紙の「講座の申込み方法」を参考に、往復はがきまたはインターネットでお申し込みください。

かんたんな動画の撮影・編集 ～スマホを使った撮影と編集技術で友達をあっど驚かせよう！～

写真もいいですが、動画を使いこなすと、世界が大きく広がります。基本的な撮影テクニックと最新動画編集アプリをつかひこなそう！

【日 時】5月27日（火） 13：30～15：00
 【講 師】CSS 未来カンパニー代表 トニー中田
 【対象・定員】一般・15人
 【会 場】第2集会室
 【費用】3,000円
 【締 切】4月24日（木）必着

親子ふれあい体操教室（3回連続講座）

やって楽しい！見て楽しい！誰もが一度はつまずく、鉄棒、跳び箱、マット運動、縄跳、ボール運動などにチャレンジ！
 【日にち】①6月1日（日）②6月8日（日）③6月15日（日）（幼児クラス）
 【時 間】9：30～10：30
 【対象・定員】満5歳以上の未就学児とその保護者・10組20人（小学生クラス）
 【時 間】10：45～11：45
 【対象・定員】小学生とその保護者・10組20人
 【講 師】（株）フューチャーキッズ講師 小倉瑛司
 【会 場】視聴覚室
 【費用】各クラス1組・2,000円（3回分）
 【締 切】5月8日（木）必着

パーソナルカラー診断教室（基礎編）～私に似合う色を、見つけましょう～

ファッション、メイク、ヘアに活かす色など、明日からすぐにとり入れられる実際の色の活かし方・使い方を体験していただきます。

【日 時】7月12日（土） 10：30～12：00
 【講 師】カラーアナリスト エリー神原
 【対象・定員】一般・20人
 【会 場】第2集会室
 【費用】2,000円
 【締 切】6月12日（木）必着

なごやか市民教室のご案内

名古屋市に在住・在勤・在学以外の方もお申込み可能です。受講申込方法は主催講座と同じです（表紙面をご覧ください）。※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。

講座名	菜食生活で人生を変える	はじめて作る粘土のお花
日付・回数	6/7、14、21・3回	6/25、7/2、9・3回
曜日・時間	土・10：00～11：30	水・10：00～12：00
講師名	野菜ソムリエ/健康管理士 井川 博之	粘土のお花 清水 京子
対象・定員	一般・20人(最小催行人数12人)	一般・10人
費用	受講料1,500円	受講料1,500円 教材費3,000円
初回の持ち物	ノート・筆記用具	木工用ボンド(速乾性でないもの)、持ち帰り用紙袋
講座内容	30代～50代対象。講師は中年以降、肥満、高血圧、糖尿病等を患ったが、菜食を中心に改善。食と健康をテーマに病気を予防する。	樹脂粘土に色を練り込んで、薔薇やカラー、実などを作りミニフレームにアレンジします。初夏らしいビタミンカラーでお作りいただけます。
会 場	第2集会室	美術室
申込締切	5/7（水）	5/28（水）

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 Webナビなごや

生涯学習センターやイーブルなごやの講座・事業、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 (IG:Twitter) フォロ-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ぬ情報などを、あい・あい・あいさつ活動の Mascott「あいモン」が元気なあいさつとともにポストします。

令和7年度 中学生学習センター 前期講座のご案内

◆公開講座は、当日、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。
 ◆発熱などの症状がある方、体調不良の方は受講をご遠慮ください。

主催講座一覧（詳細は中面をご覧ください）

申込締切日	曜日	時間帯	講 座 名
4月23日（水）必着	月	午前	〈なごや学マスター講座〉 発見、発信、おいしい！ヘルシー！おから料理の魅力！～中区ご当地グルメマスターとととも～
	火	午前	〈なごや学〉 なごやの魅力を発見！～桜通線沿線を散策～
	木	午前	〈親学関連講座〉 揺れ動く思春期のココロ～知りたい!!子どもとの関わりポイント～【託児付】
	金	午前	だれもが尊重される社会のために～思い込みについて考えてみませんか～
7月23日（水）必着	月・金	午前	〈なごや環境大学共育講座〉 きれいな水を未来へ～水環境の保全について学ぶ～
	木	夜間	ストレス・ケア～自分の健康を守るスキル～
	土	午前	もしもの時、あなたならどうする？～地域ぐるみの防災・減災～

ご注意ください

- ・当選連絡を受けた方は、お伝えした期日までに、当センター窓口で事前の受講手続きをしてください。
- ・一度納められた受講料・教材費は、原則払い戻しできません。
- ・受講の権利は、他の方に譲ることはできません。受講できるのは、当選者本人に限ります。

Jem 名古屋市生涯学習センター

指定管理者：日本環境マネジメント株式会社
 〒460-0016 名古屋市中区橋一丁目7番11号
 TEL (052) 321-5511・FAX (052) 321-5512

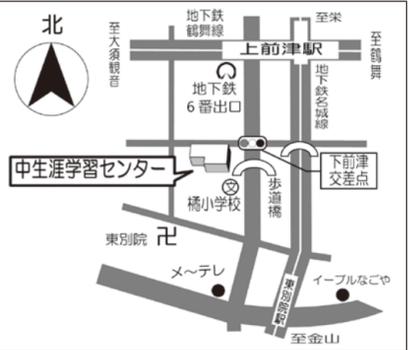
<開館時間> 平日・土 午前9時～午後9時
 日・祝日 午前9時～午後5時

<休館日> 第2火曜日
 年末年始（12/29～1/3）

<交通案内>
 ■地下鉄 鶴舞線・名城線「上前津」駅下車、6番出口から南へ250m、下前津交差点を西へ50m

お知らせ 令和7年4月1日から、中学生学習センターは日本環境マネジメント株式会社指定管理者として施設の管理・運営を行います。毎月第4日曜日を、午前9時から午後9時まで自主開館いたします。（祝日の場合は午前9時から午後5時までとなります）ぜひご利用ください。

おねがい 駐車台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。（駐車台数19台）



締切日	4月23日(水) 必着													
曜日	月	火	木	金										
講座名	〈なごや学マイスター講座〉 発見、発信、おいしい!ヘルシー!おから料理の魅力! ~中区ご当地グルメマイスターとともに~	〈なごや学〉 なごやの魅力を発見! ~桜通線沿線を散策~	〈親学関連講座〉 揺れ動く思春期のココロ ~知りたい!!子どもとの関わりポイント~【託児付】	だれもが尊重される社会のために ~思い込みについて考えてみませんか~										
回数・時間	午前・6回(10:00~12:00)	午前・5回(10:00~12:00)	午前・5回(10:00~11:30)	午前・6回(10:00~12:00)										
対象・定員	マイスターとして活動したい方・25人	一般・30人	子をもつ保護者・子育てに関心のある方・30人	一般・30人										
費用	受講料 無料 教材費等 2,550円	1,500円 現地学習の交通費等実費は自己負担	1,200円 -	無料 -										
講座のあらまし	低糖質でヘルシーなおから。おからを使ったご当地グルメを通じて、中区の魅力伝えて「中区おからねこ会」の一員となって、学んだ成果をマイスターとして伝えてみませんか。この講座は、「中区おからねこ会」と協働して行います。	桜通線沿線には、様々な歴史的建造物や美しいまちなみがあります。この講座では、桜通線の中でも、市内中心部の駅周辺を散策します。それぞれの地域の歴史や文化について学び、なごやの魅力を感じてみませんか。	子どものココロと向き合うにはどうしたらよいのでしょうか?この講座では「性」「スマホ・SNS」「食」などについて学び、思春期の子どもに対する悩みや不安を解消できるようにします。揺れ動く思春期の子どもとの関わり方を、一緒に考えてみませんか。	普段の生活の中で、関わる相手に対して、思い込みで判断することはありませんか。この講座では、「外国人」「女性」「ホームレスの人」「部落差別(同和問題)」について人権問題を学びます。思い込みと人権問題の関係を考えてみませんか。										
学習プログラム	① 5/19	【調理実習】 おからねこ会の魅力とは! ~おからねこ会を作ろう~ 中区おからねこ会	① 5/20	桜通線沿線の魅力を探る OASIS都市研究所 杉野 尚夫	託児説明会 5月29日(木) 【託児について】 ◆対象: 講座初日現在(令和7年6月5日)で、満1歳以上の未就学児 ◆定員: 4人 ◆費用: 250円 ◎5/29(木) 10:00から託児の説明会を行います。託児希望の方はご参加ください。	① 5/23	【公開講座】(受講料無料) 外国人に対する思い込みに とらわれていませんか 一般社団法人 cotonari代表理事 佐藤 槇子 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります	① 9/8(月)	【公開講座】(受講料無料) 河川の水をきれいに ~「生物処理技術」とは~ 名古屋大学大学院工学研究科教授 名古屋大学発ベンチャー株式会社 フレンドマイクロブ取締役会長 堀 克敏 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります	① 8/21	【公開講座】(受講料無料) ストレスとは何か? ~心理学による理解~ 名古屋工業大学社会学部教授 鷲見 克典 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります	① 8/30	【公開講座】(受講料無料) 巨大地震の揺れと被害の特徴 ~地震・地震動のメカニズム~ 愛知工業大学工学部社会基盤学科准教授 倉橋 奨 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります	
	② 6/2	【調理実習】 地域行事提供メニューの魅力発見! ~おからカレー&おからナンを作ろう~ 中区おからねこ会	② 5/27	【現地学習】 太閤通駅で下車 ~駅西周辺の魅力~ 中村まち歩きマイスターの会	① 6/5	【公開講座】(受講料無料) 子どものココロと向き合っ て~子どもが悩みを伝えたいポイント~ 親業訓練協会認定シニアインストラクター 奥田 広美 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります	② 5/30	女性に対する思い込みに とらわれていませんか イクオリティ法律事務所弁護士 都築 さやか	② 9/19(金)	【現地学習】 堀川をきれいにする取組 NPO法人 堀川まちネット	② 8/28	ストレスマネジメント 名古屋工業大学社会学部教授 鷲見 克典	② 9/6	あなたならどうする? ~防災グッズがみんなを救う~ なごや防災ボランティアネットワークなか
	③ 6/9	【調理実習】 伝統的おから料理の魅力発見! ~おからを使った料理を作ろう~ あいち野外料理研究所代表 館野 尚文	③ 6/12	【現地学習】 国際センター駅で下車 ~円頓寺・四間道周辺の魅力~ ものづくり文化の道マイスターの会	② 6/12	知っておきたい、子どもの発育と性 ~分かりやすく伝えるポイント~ いのちと性を伝える出前講座はく代表 多川 三紀子	③ 6/6	ホームレスの人に対する 思い込みに とらわれていませんか 訪問看護ステーションなみなみ看護師 野宿者を支援する会代表 東岡 牧	③ 9/4	対人ストレスの緩和 ~コミュニケーションスキルを 身に付けて~ 公認心理師 コミュニケーション塾ハピネス塾長 愛知県立大学非常勤講師 杉浦 里美	③ 9/13	あなたならどうする? ~避難所運営ゲームを通して考える~ なごや防災ボランティアネットワークなか		
	④ 6/16	【調理実習】 アレンジおから料理の魅力発見! ~おからを使った新作メニューを考えよう~ あいち野外料理研究所代表 館野 尚文	④ 6/3	【現地学習】 丸の内駅で下車 ~伝馬町通周辺の魅力~ 名古屋城本丸御殿マイスターの会	③ 6/19	知っておきたい、思春期の食育 ~食を楽しくするポイント~ NPO法人日本二世代育成支援協会 中嶋 ゆり香	④ 6/13	部落差別(同和問題)の 歴史から考える ~つくられた偏見・差別と思い込み~ 津島市南文化センター運営協議会会長 水谷 瀧男	④ 9/18	睡眠改善でストレス改善 ~質の良い眠り~ 日本快眠協会おねむり認定講師 川添 由起子	④ 9/20	あなたならどうする? ~地域で危険 ~地下街の防災を考える~ なごや防災ボランティアネットワークなか		
	⑤ 6/30	【調理実習】 おから料理の可能性追究! ~リクエストで作るおから料理~ あいち野外料理研究所代表 館野 尚文	⑤ 6/24	【現地学習】 高岳駅で下車 ~東片端周辺の魅力~ NPO法人東区文化のみちガイドボランティアの会	④ 6/26	知っておきたい、思春期の食育 ~食を楽しくするポイント~ 名古屋学芸大学管理栄養学部教授 安達 内美子	⑤ 6/20	部落差別(同和問題)の 現状から考える ~今もなお残る偏見・差別と思い込み~ 津島市南文化センター運営協議会会長 水谷 瀧男	⑤ 9/25	ストレスに強いメンタルを ~マインドフルネス実践~ Your Place 代表 カウンセラー 安江 朱里	⑤ 9/20	なごや防災ボランティアネットワークなか		
	⑥ 7/7	【調理実習】 おいしい!ヘルシー! おから料理の魅力発信! ~一番おいしかったメニューをもう一度~ 中区おからねこ会	⑥ 7/1	【現地学習】 高岳駅で下車 ~東片端周辺の魅力~ NPO法人東区文化のみちガイドボランティアの会	⑤ 7/3	わすかなココロのサインに気づく ~思春期における コミュニケーションのポイント~ 親業訓練協会認定シニアインストラクター 奥田 広美	⑥ 6/27	だれもが 尊重される社会のために 名古屋市教育委員会人権教育課 課長補佐	④ 10/3(金)	【現地学習】 なごやの水の環境復活に向けて ~私にできること~ 名古屋市環境局地域環境対策課職員	⑤ 9/25	なごや防災ボランティアネットワークなか		
	講師 敬称略	※【なごや学マイスター制度】は生涯学習センターで実施する「なごや」の歴史・文化・自然に関する「なごや学マイスター講座」の受講後に、その活動に応じて「マイスター」として認定していく制度です。												
	会場	料理室												

※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希望される方は、講座・事業実施の2週間前までにご相談ください。

※都合により、日程、講師、内容等を変更することがあります。

●休館日: 第2火曜日・年末年始(12月29日~1月3日)

7月23日(水) 必着		
月・金	木	土
〈なごや環境大学共育講座〉 きれいな水を未来へ ~水環境の保全について学ぶ~	ストレス・ケア ~自分の健康を守るスキル~	もしもの時、あなたならどうする? ~地域ぐるみの防災・減災~
午前・4回(10:00~12:00)	夜間・5回(18:00~20:00)	午前・4回(10:00~12:00)
一般・20人 ※市外在住の方も申込できます。	一般・30人	一般・20人
300円	1,200円	無料
現地学習の交通費等実費は自己負担	-	現地学習の交通費等実費は自己負担
私たちの身近にある水。この講座では、水循環のしくみを学び、水にかかわる施設を見学したり、堀川を保全する団体の活動にふれたりすることを通じて、なごやの水環境をみつめ直します。未来に向けてきれいな水を残すため、私たちにできることを考えてみませんか。	「もしかしてストレスが溜まってるかな。」と思ったことはありませんか。この講座では、ストレスのメカニズムについて知り、ストレスとうまくつき合う方法を身に付けます。より心地よい毎日を過ごしませんか。	大規模災害の発生時、中区では地震火災や帰宅困難者の問題も想定されます。もしもの時、あなたならどうしますか?この講座では、都心部ならではの防災・減災の方法や身近な家庭・地域の防災・減災への取り組みについて学びます。
① 9/8(月)	① 8/21	① 8/30
② 9/19(金)	② 8/28	② 9/6
③ 9/26(金)	③ 9/4	③ 9/13
④ 10/3(金)	④ 9/18	④ 9/20
視聴覚室・現地学習	視聴覚室	視聴覚室・現地学習

【トライアルサマー】
地域の伝統芸能を学ぼう!
~お祭り囃子を体験しよう~

8/3(日) 14:00~16:00

【講師】若宮八幡社福祿寿車山車保存会のみなさん

【対象・人数】小中学生・16人
【受講料】150円
【会場】第1・2和室
【応募締切】7月9日(水)



太鼓や小鼓を演奏します♪

事前申込不要・参加無料の事業

初心者向け パソコン相談会
4/18、5/16、6/20、7/18、
8/15、9/19(毎月第3金曜日)
13:30~15:30(受付13:15~15:00)

【講師】中パソコンボランティアの会
入場無料・事前申込不要(先着順)です。
【対象】パソコン初心者の方(お一人1時間以内)
Windows10のアプリを中心に
【会場】フクロウの部屋
※ご自身のパソコンをお持ちいただいてもかまいませんが、インターネットに接続することはできません。また、USBやCD、DVDなどのデバイスのお持込はできません。

【環境デーなごや2025】環境学習講座
子ども向け人形劇
「おねがい エコぞう!」ほか
6/7(土) 10:30~12:00

【出演】人形劇団おたまじゃくしのみなさん
【対象・人数】幼児~小学生とその保護者・40人
【会場】視聴覚室



小さいお子様向け人形劇
7/10(木) 10:30~12:00
入場無料・事前申込不要(先着順)です。
【出演】人形劇団おたまじゃくしのみなさん
【対象・人数】乳幼児とその保護者・25人
【会場】第2集会室



生涯学習相談
4月~3月の間の不定期
*月初めに当センターまでお問合せください。
【会場】1階ロビー
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。