

パソコン関係の事業

場所はすべて4階 フクロウの部屋
会場に設置のパソコンはWindows 10、Word（ワード）とExcel（エクセル）は2010です。

無料 初心者向け パソコン広場

日程：毎月第2・第4金曜日
時間：10:00～12:00
対象：一般（文字入力のできる方）
定員：14人
費用：無料
申込み方法：実施日の2日前の10:00より電話または窓口で受付（先着順）



自主学習グループによる開設講座（体験教室）のご案内

以下の講座は、北生涯学習センターで活動する自主学習グループが、日頃の学習成果を一般のみなさんに還元するために開講する講座です。電話、または窓口でお申込みください。なお、定員のある講座は先着順です。

| 申込み締切日 | 4月30日 | 5月1日 | 5月6日 |
|--------|--|---|--|
| 曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 月曜日 |
| 講座時間帯 | 午後（13:00～15:00） | 夜間（18:30～20:45） | 夜間（19:00～20:45） |
| 講座名 | はじめての水彩画 | スクエアダンス初心者講習会 | うたえばいつも青春 |
| 主催グループ | 菜会（水彩画） | ゴールドドルフィン | 名古屋北部合唱団 |
| 一口案内 | 初心者の方にも分かりやすい指導ですので気軽に楽しんで描いてみましょう。脳を活性化させ若さを保ちましょう。 | スクエアダンスは、アメリカで生まれたダンスで8人が1セットを作り、色々な形を変えながら楽しむゲームのようなダンスです。そのステップは歩くだけです。音楽と指示に合わせて即興的に踊ります。脳トレにも役立ちます。 | 北部合唱団は、歌うことは健康の源、和気あいあいと楽しく歌うことをモットーにしています。みんなが集まれば元気が出ます。みんなで歌えば力が出ます。かけがえのない人生を一緒に！！うたえばいつも青春！！ |
| 対象・定員 | 一般・5人 | 一般・20人 | 一般・10人 |
| 費用 | 2,000円 | 2,000円 | 1,800円 |
| 開催日・内容 | 5/7 季節の花 5/21 花瓶と果物 | 5/8 見本のダンスの紹介、5～10個基礎を覚える 5/15 見本のダンスの紹介、5～10個基礎を覚える 5/22 見本のダンスの紹介、5～10個基礎を覚える 5/29 見本のダンスの紹介、5～10個基礎を覚える | 5/13 さあ楽しくうたいましょ 5/20 みんなで心を合わせてハーモニ 6/3 うたごえ喫茶を体験しましょ 6/10 うたう楽しさをいっぱい 6/17 うたのまとめをしましょ |
| 会場 | 第6集会室 | 第4集会室 | 第6集会室 |

| 申込み締切日 | 5月10日 | 5月31日 |
|--------|---|--|
| 曜日 | 金曜日 | 金曜日 |
| 講座時間帯 | 夜間（19:00～20:45） | 夜間（19:00～20:30） |
| 講座名 | ～心、からだ、呼吸を整える リラックス気功～導引養生功 | 社交ダンス初心者講習会 「ワルツを踊ろう」 |
| 主催グループ | 中部導引養生功協会 | 社交ダンスサークル てんとむし |
| 一口案内 | 流れるようなゆったりとした動きと腹式呼吸により、全身の気血の流れを整えます。音楽にあわせて気持ちよく動いて、心もからだもリフレッシュ！ | プロの先生を講師にお迎えして開催します。難しく考えず、お気軽にお越しください。 （持ち物：ダンスシューズまたは革靴） |
| 対象・定員 | 一般・10人 | 一般・12人 |
| 費用 | 3,000円 | 3,000円 |
| 開催日・内容 | 5/17 五分間養生功と呼吸法 5/24 筋膜活性と練功十八法 5/31 八段錦と練功十八法 6/7 八段錦と導引保健功 6/14 導引養生功と呼吸法 | 6/7 ワルツ 6/14 ワルツ 6/21 ワルツ 6/28 ワルツ ※内容は受講者に合わせて進めていきます |
| 会場 | 第5集会室 | 第4集会室 |

NESPA Day（自主開館日）のお知らせ

名古屋市より指定管理者として、北生涯学習センターの施設の運営・管理を（公財）名古屋市教育スポーツ協会が行っております。名古屋市教育スポーツ協会は、市民の皆様に一層の学習機会を提供するため、下記のとおり自主開館を予定しております。ぜひ、ご利用ください。

【開館日】7月～11月の第4月曜日 【開館時間】午前9時～午後5時

名古屋市教育スポーツ協会（NESPA）主催事業

・表紙の「申込み方法」を参考に、往復はがきまたは電子申請サービスでお申し込みください。
・各事業教室は災害補償制度を設けております。

天然素材の手作り化粧水 ～バラの香りにつつまれて～

香り豊かな天然100%のバラ精油を使った化粧水を作ります。簡単な作り方で男女兼用です。アレルギーの心配な方には、講習前にパッチテストを行います。
日時 5月29日（水）10:00～12:00
講師 香水工房主宰 播磨百合子
対象・定員 一般 30人
参加料 1,250円（材料費含む）
持ち物 筆記用具、エプロン
締切 4月24日（水）必着



着物をもっと身近に ～浴衣の着付け～

初めて浴衣を自分で着る方大歓迎！浴衣の着方、帯の結び方、着くすれの直し方、たたみ方などを学びます。浴衣のない方のご参加も大歓迎です。
日時 6月13日（木）10:00～12:00
講師 美装会
対象・定員 女性 10人
費用 500円
持ち物 筆記用具、浴衣、紐3本、だてじめ1本、前板、半幅帯、タオル3本
締切 5月15日（水）必着
※浴衣がない方は貸出があります（別途500円必要）。受講決定後手続き時にお申し出ください。



〈青少年交流プラザ共催〉 一人暮らしのヘルシークッキング

外食がちで栄養が心配というあなた！少ない材料で簡単にヘルシーな料理を作ってみましょう。
日時 7月13日（土）10:00～12:00
講師 自然食研究家 村田 悦代
対象・定員 15歳（中学生を除く）から34歳までの方 20人
材料費 500円
持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、台ふき2枚、調理用具ふきん3枚
締切 6月7日（金）必着
※往復はがきで申し込まれる方は年齢もご記入下さい。

ワクワク！ドキドキ！科学教室

あら不思議！ペットボトルを握るだけで魚が浮いたり沈んだりするなど。科学のおもしろさをお話と実験を通してご紹介いたします。
日時 8月26日（月）10:00～12:00
講師 サイエンスインストラクター 舟橋 弘
対象・定員 小学3年生～中学3年生とその保護者 12組24名
参加料 親子1組（大人1人 子ども1人）800円（材料費含む）
持ち物 筆記用具、500mlペットボトル（底が丸型でしっかりしたもの）2個、カッター
締切 7月26日（金）必着

【西区公害対策室共催】親子エコ工作教室

街路樹などの剪定された木の枝がおもちゃに変身！親子で環境について考えながらおもちゃをつくってみましょう。
日時 6月22日（土）10:00～11:00
場所 生涯学習センター 視聴覚室
講師 もくもく菜舎たけちゃん工房 高橋 武男
対象・定員 小学1年生～6年生とその保護者
市内在住・在勤・在学の方 30人

〈北スポーツセンター共催〉 ロコモ予防で健康づくり

健康寿命は足腰の運動機能が大切だといわれています。今話題のロコモ体操をマットやイスを使ってみんなで学んでみませんか？
日時 6月6日（木）13:00～14:30
講師 北スポーツセンター スポーツプログラマー
対象・定員 一般 20人
参加料 300円
持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物
締切 5月4日（土）必着



楽しい飾り巻き寿司

どんな顔ができるかな？どこを切っても可愛いキャラクター。作って楽しい、食べて美味しい飾り巻き寿司をみんなで作りましょう！
日時 6月26日（水）10:00～12:00
講師 飾り巻き寿司インストラクター 湊原美佐代
対象・定員 一般 24人
費用 1,500円（材料費含む）
持ち物 筆記用具、寿司巻きす、エプロン、三角巾、ふきん2枚、ラップ、手拭きタオル、持ち帰り容器、マスク
締切 5月24日（金）必着



ロカボでなごやめし ～味噌カツに挑戦～

ロカボとは適正な糖質摂取を心掛けた食事法で健康的な生活に役立っています。今回はロカボでもおいしい味噌カツをみんなで一緒に作ってみませんか？
日時 7月18日（木）18:00～20:00
講師 ローカーボパン研究会 高瀬 靖弘
対象・定員 一般 24人
参加料 1,000円（材料費含む）
持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、台ふき2枚、調理用具ふきん3枚、持ち帰り容器
締切 6月20日（木）必着



NESPA デー 夏休み NESPA Day事業 〈北区役所福祉課・北区社会福祉協議会共催〉 みんなで学ぼう！福祉体験！

障害者や高齢者の人たちと交流したり、様々な体験をしたりして、夏休みの思い出をつくりませんか？
日時 8月26日（月）10:00～15:30
場所 北生涯学習センター 第4・第5集会室
対象・定員 どなたでも 無料
内容 手話・要約筆記・アイマスク・高齢者疑似体験 等
申込み方法 事前予約不要 当日時間内自由参加

参加料 無料
申込み方法 抽選 電話・ファックス・はがきで下記問い合わせ先まで。「親子エコ工作教室」と申込み者全員の氏名、住所、電話番号をお知らせください。
問い合わせ先 西区公害対策室
TEL:523-4613 FAX:523-4634
〒451-8508 西区花の木二丁目18番1号
持ち物 筆記用具
締切 6月13日（木）午後5:00必着

2019年度 北生涯学習センター

前期講座のご案内

| 申込み締切日 2019年4月24日（水）必着 | | | |
|------------------------|-----|--|--|
| 曜日 | 時間帯 | 講座名 | |
| 火 | 午後 | 心豊かな人生にするために～まずは偏見に気付くことから～ | |
| 木 | 午前 | 〈なごや学〉 各時代を彩る名古屋の風景 | |
| 木 | 夜間 | 【愛知学院大学連携講座】 くらしの法律・基礎知識 シリーズ4 | |
| 金 | 午前 | 【託児付】〈親学関連講座〉 「和食」で食育 ～子どもの心と身体を育む～ | |
| 申込み締切日 2019年6月26日（水）必着 | | | |
| 水 | 午後 | 認知症…どう向き合いますか？ ～予防・介護から包括ケアまで～ | |
| 金 | 午前 | これから本番！シニアライフ ～健康でいきいきと暮らすには～ | |
| 土・日 | 午前 | 【北区社会福祉協議会共催】 災害への備えとその後…あなたは何ができますか？ ～きた災害ボランティアとして活躍しましょ！～ | |

ご注意いただきたいこと

- 応募は、1講座につき1人1通（はがきが電子申請サービスのいずれか）限り有効とします。
- 受講資格…市内在住、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、15歳以上（中学生を除く）の方です。
- 応募者が定員を超えた場合は、申込み締切日の翌日以降に抽選を行います。結果については返信用はがきまたは電子メールでお知らせします。
- 定員に満たない講座は、締切日以降も先着順に追加受付します。電話でお問い合わせください。

名古屋市北生涯学習センター 指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会（NESPA）

〒462-0841 名古屋市北区黒川本通2丁目16番地の3
TEL (052) 981-3636 FAX (052) 981-3590
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火曜日・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 市バス・地下鉄「黒川」下車（4番出口）
黒川交差点北約50m（東側）

※駐車台数に限りがありますので、ご来館の際はできるだけ公共交通機関をご利用ください。

◆申込み方法

| 〈往復はがきによる申込み〉 | | | |
|-------------------------------|------------------|---|------------------------------------|
| 返信(表面) | 返信(裏面) | 返信(表面) | 返信(裏面) |
| 郵便番号 62 返信 北生涯学習センター | あなたの住所 あなたの氏名 | 〒161-8601 北区黒川本通2丁目16番地の3 北生涯学習センター | ※何も書かないで 〒161-8601 北生涯学習センター |

○上記の内容をご記入の上、北生涯学習センターへ郵送してください。申込み締切日必着です。
※〈親学関連講座〉「和食」で食育～子どもの心と身体を育む～【託児付】にご応募される方で、託児をご希望の方は、お子さんの氏名、ふりがな、性別、生年月日もご記入ください。
※親子で参加する講座・事業にご応募される方は、お子さんの氏名、ふりがな、性別、学年もご記入ください。いずれも親1人・子ども1人での申込みとなります。
※小中学生が対象の事業にご応募される方は、学年もご記入ください。
※名古屋市内にお住まいの方は、勤務先・通学先の所在地の区名をご記入ください。

〈電子申請サービスによる申込み〉

名古屋市電子申請サービス

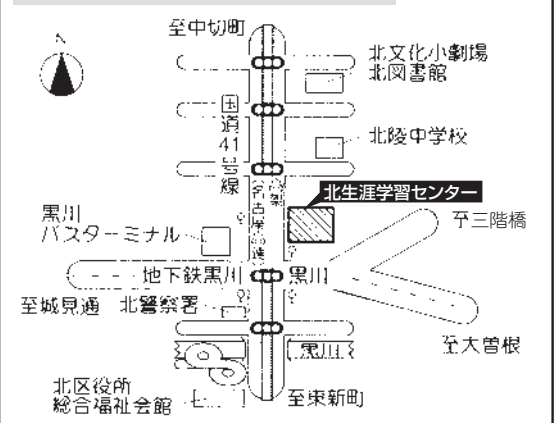
検索



※電子申請サービスホームページをご覧ください。
（パソコン）https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/
（携帯電話）https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/m/

- 「当選」された方は、返信はがきまたは電子メールに記載された期日までに、北生涯学習センターで受講手続きをしてください。受講できるのは当選者ご本人に限りです。
- 辞退される場合は、必ず北生涯学習センターまでご連絡ください。
- 傷害保険等は設定しておりません。必要な方は各自でご加入ください。
- 受講の手続き後は、原則として受講料・教材費等についてお返しすることができません。
- 手話通訳・要約筆記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。

北生涯学習センターのご案内



この講座案内は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。

| 申込み締切日 | 4月24日(水) | | | |
|-----------------|--|---|--|---|
| 曜日・時間 | ①火・午後(13:30~15:30) | ②木・午前(10:00~12:00) | ③木・夜間(17:30~19:00) | ④金・午前(10:00~12:00) |
| 講座名 | 心豊かな人生にするために ～まずは偏見に気付くことから～ | 〈なごや学〉 各時代を彩る名古屋の風景 | 【愛知学院大学連携講座】 くらしの法律・基礎知識 シリーズ4 | 【託児付】〈親学関連講座〉 「和食」で食育 ～子どもの心と身体を育む～ |
| 一口案内 | 近年、だれもが活躍できる社会をめざそうという機運が高まっています。本講座では、障がい者や外国人、子ども、同和問題(部落差別)に関する人権について、いきいきと活躍している様子や、本来の力が発揮できない状況から学んでいきます。そして、自分自身を振り返り、心豊かな人生にするためにどのようにすればよいか、考えてみませんか。 | 古代名古屋の北の玄関として発展した北区をはじめ、中世、近代へと続く歴史の流れにおいて、時代を彩った名古屋のまちについて学びます。それぞれのまちの風景から名古屋の歴史をたどり、かつてのまちや人々の暮らしに思いをはせてみませんか。 | 暮らしの中で、思いもよらないトラブルや事件に巻き込まれることがあるかもしれません。地域や家庭、職場などのいろいろな場所で生じる紛争を解決するための法的な知識を身に付けましょう。難解な法律の世界をやさしく、分かりやすく解説します。 | 世界遺産に登録された「和食」。本講座は和食の魅力、会話がはずむ和のテーブルコーディネートやお箸のマナー、栄養のある和の朝食、スイーツ、郷土料理などを学び、家庭での食事づくりに生かします。家庭での食事づくりに生かします。和食の魅力を学ぶことを通して、子どもの食育に役立ててみませんか。 |
| 対象・定員 | 一般・30人 | 一般・30人 | 一般・40人 | 子育てに関心のある方・24人(うち託児枠は6人) |
| 費用(全回分) | 無料 | 1,200円 | 1,500円 | 1,200円 託児は別途500円(おやつ代を含む) |
| 受講料 | 無料 | 1,200円 | 1,500円 | 1,200円 |
| 教材費 | — | 現地学習にかかる交通費等は自己負担 | 会場までの交通費等は自己負担 | 1,200円 託児は別途500円(おやつ代を含む) |
| 学習プログラム・講師(敬称略) | 1/5/21 | 1/5/30 | 1/6/27 | 1/6/7 |
| | 2/5/28 | 2/6/6 | 2/7/4 | 2/6/14 |
| | 3/6/4 | 3/6/6 | 3/7/11 | 3/6/21 |
| | 4/6/18 | 4/6/13 | 4/7/18 | 4/6/28 |
| | 5/6/25 | 5/6/20 | 5/7/25 | 5/7/5 |
| | 6/7/2 | 6/6/27 | 6/7/25 | 6/7/5 |
| | 7/7/2 | 7/6/27 | 7/7/25 | 7/7/5 |
| | 8/7/2 | 8/6/27 | 8/7/25 | 8/7/5 |
| | 9/7/2 | 9/6/27 | 9/7/25 | 9/7/5 |
| | 10/7/2 | 10/6/27 | 10/7/25 | 10/7/5 |
| 会場 | 視聴覚室 | 視聴覚室(第2・3・4回は現地学習) | 愛知学院大学名城公園キャンパス アガルスタワー | 第1、2回視聴覚室 第3、4、5回料理室 |



託児を希望される方へ
○託児の対象となるのは、講座初日(6月7日)現在、満2歳以上の未就学児です。
○受講が決定された方は、5月31日(金)午前10時から第1集會室で申込み手続きと託児説明会を行います。

| 6月26日(水) | | | |
|--|--|---|------------------------------|
| ⑤水・午後(13:30~15:30) | ⑥金・午前(10:00~12:00) | ⑦土・日・午前(10:00~12:00) | |
| 認知症… どう向き合いますか? ～予防・介護から包括ケアまで～ | これからが本番! シニアライフ ～健康でいきいきと暮らすには～ | 【北区社会福祉協議会共催】 災害への備えとその後… あなたは何かができますか? ～きた災害ボランティアとして活躍しよう!～ | |
| 超高齢社会となっている今、認知症の患者数は増え続けており、北区でも包括ケアについて取り組んでいます。本講座では、認知症について予防や介護、制度など、さまざまな面から学びます。そして、学んだことを生活に生かせるようにしていきます。 | 高齢期を迎えても、健康でいきいきと過ごしたいですよね。そのためには、どのようなことが大切なのでしょう?運動や食事などの活動を通して、自分のための時間を有意義に充実して過ごす方法を学び、これからのシニアライフに役立ててみませんか。 | いつ起きるかわからない巨大地震に対して、私たちはどのような備えができるのでしょうか。また、実際に起きてしまったらどのような支援が必要となるのでしょうか。災害への備えや被災後の支援の大切さについて学び、防災まちづくりに向けて、ボランティアとして活躍してみませんか。 | |
| 一般・30人 | 概ね50歳以上・24人 | 一般・24人 | |
| 1,200円 | 1,200円 | 無料 | |
| 現地学習にかかる交通費等は自己負担 | 1,200円 現地学習にかかる交通費等は自己負担 | 現地学習にかかる交通費等は自己負担 | |
| 1/8/28 | 1/8/23 | 1/8/3 | |
| 2/9/4 | 2/9/6 | 2/8/24 | |
| 3/9/11 | 3/9/13 | 3/9/4 | |
| 4/9/18 | 4/9/20 | 4/9/1 | |
| 5/9/25 | 5/9/27 | 5/9/7 | |
| 6/9/2 | 6/9/27 | 6/9/7 | |
| 7/9/9 | 7/9/27 | 7/9/7 | |
| 8/9/16 | 8/9/24 | 8/9/14 | |
| 9/9/23 | 9/9/31 | 9/9/21 | |
| 10/9/30 | 10/9/28 | 10/9/28 | |
| 会場 | 視聴覚室(第3回は現地学習) | 視聴覚室、第4・第5集會室、 現地学習、料理室 | 視聴覚室 (第3、4回は現地学習、第5回は料理室) |

公開講座のご案内

無料 事前申込み不要
どなたでもどうぞ

会場: 視聴覚室 定員: 48人

**だれもが活躍できる
社会をめざして**
～障がい者雇用に取り組む私の思い～

日時: 5月21日(火)
13:30~15:30
講師: 障がい者雇用推進員 山下 広幸

古代から続く北区の歴史

日時: 5月30日(木)
10:00~12:00
講師: 堀川文化探索隊 伊藤 正博

家庭料理の「和食」で食育 ～元料理長から学ぶ和食の魅力～

日時: 6月7日(金)
10:00~12:00
講師: 名古屋文化短期大学教授 鳥居 久雄

認知症の人を支える私たちの役割 ～医療現場から感じること～

日時: 8月28日(水)
14:00~15:30
講師: オレンジクリニック院長 阿部 祐士

いきいき過ごそうシニアライフ ～第二の人生を輝かせるコツ～

日時: 8月23日(金)
10:00~12:00
講師: 名古屋市立大学大学院医学研究科教授 赤津 裕康

水害の実態から学ぶ ～危険度を知り、未来に生かそう～

日時: 8月3日(土)
10:00~12:00
講師: 名古屋大学減災連携研究センター 副センター長・特任教授 田代 喬

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。

日時: 4月~11月の不定期月の初めに当センターまでお問い合わせください。
北生涯学習センター
1階玄関ホール

会場: 北生涯学習センター
1階玄関ホール

費用: 無料(どなたでもご相談できます)

【トライアルサマー 青少年交流プラザ共催】 ザ・ワールドおかし フェスタ vol.3 ～おいしく作って、世界を知ろう～

おいしい外国のおかしをいっしょに作って食べましょう。外国の人とおしゃべりをしながら、世界のことをたくさん知りましょう。

日時: 8月4日(日)
10:00~12:30
講師: Candy Craftsman(ユースクエア自主活動グループ)

会場: 料理室
対象・定員: 小学3年生~中学生・24人
受講料: 150円
教材費: 500円
持ち物: エプロン、三角巾、ふきん2枚、手ふきタオル

申込み方法: 往復はがき、またはインターネット(申込み方法は表紙面を参照)。
6月26日(水) 必着

※都合により、日程・講座の講師・内容等が変更される場合があります。

〈なごや環境大学共育講座〉 将来のエネルギーはどうなる? ～エネルギーから考える環境問題～

私たちの生活は安定したエネルギー供給を前提として成り立っています。しかし、エネルギーの9割は外国に頼っており、いつ不安定となってもおかしくない状況です。日本のエネルギー事情について学び、環境に配慮したエネルギーについて考える機会としましょう。

日時: 7月6日(土)
13:30~15:30
講師: 名古屋学院大学経済学部准教授 佐々木健吾

会場: 視聴覚室
対象・定員: どなたでも・48人
受講料: 無料
申込み方法: 申込み不要、当日13:00から先着順

◆小中学生対象の事業◆

【環境デーなごや2019】 えっ!これでスイーツが できちゃうの!?

～まだ使える食材、生かしましょう!～

普段の食生活の中で、まだ使えそうなものを捨ててしまうことはありませんか?そんな食材を活用したスイーツづくりを通して、環境にもからだにもやさしい生活を楽しまませんか。

日時: 5月26日(日)
10:00~12:00
講師: アトリエ705 山田菜穂子

会場: 料理室
対象・定員: 小・中学生とその保護者・12組24人(大人1人、子ども1人)
受講料: 無料
持ち物: エプロン、三角巾、ふきん2枚、手ふきタオル

申込み方法: 往復はがき、またはインターネット(申込み方法は表紙面を参照)。
4月24日(水) 必着

【トライアルサマー 青少年交流プラザ共催】 ザ・ワールドおかし フェスタ vol.3 ～おいしく作って、世界を知ろう～

おいしい外国のおかしをいっしょに作って食べましょう。外国の人とおしゃべりをしながら、世界のことをたくさん知りましょう。

日時: 8月4日(日)
10:00~12:30
講師: Candy Craftsman(ユースクエア自主活動グループ)

会場: 料理室
対象・定員: 小学3年生~中学生・24人
受講料: 150円
教材費: 500円
持ち物: エプロン、三角巾、ふきん2枚、手ふきタオル

申込み方法: 往復はがき、またはインターネット(申込み方法は表紙面を参照)。
6月26日(水) 必着