

HOME X事業等のご案内

申込締切があるものは、表紙の「講座申し込みご案内」例をご参考に
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。
HOME X 事業講座は市外在住の方もご応募いただけます。



【なごやか市民教室】
〈女性ヨガ〉60代からの初めてヨガ

簡単なヨガのポーズでゆっくりと動いていきます。
女性の視点から身体のゆがみを改善し、心も身体も美しくなることを
目指していきますよう。

日 時：6月2日・16日・30日（月）（全3回）
14:00～15:30（開場13:30）

講 師：ヨガ講師 河合 雅代

会 場：第三和室 定 員：一般女性 10人

費 用：受講料 1,500円

持ち物：ヨガマット、汗ふきタオル、飲み物等

申込締切：5月12日（月）必着

※ 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。

梅くりと梅シロップ作り体験 in 天空のアグリパーク

ウメを収穫して、梅シロップ作りを体験します。

日 時：6月1日（日）10:00～12:00（集合9:50）

講 師：天空のアグリパーク農園主 平田 朱美

会 場：天空のアグリパーク（守山区上志段味東谷2110-20）

定 員：小・中学生とその保護者 20組

費 用：受講料 1組750円 教材費 1組2,200円

持ち物：帽子、タオル、飲み物等

申込締切：5月11日（日）必着

ブルーベリー&ハーブつみとり体験
～気候変動と農園の環境を考える～

日 時：7月27日（日）10:00～11:30（集合9:50）

講 師：天空のアグリパーク農園主 平田 朱美

会 場：天空のアグリパーク（守山区上志段味東谷2110-20）

定 員：小・中学生とその保護者 15組

費 用：受講料 1組750円 教材費 1組1,200円

持ち物：帽子、タオル、飲み物等

申込締切：7月6日（日）必着

【親子講座】守山の歴史を楽しもう

①GISを使って小幡村絵図を探索する
②龍泉寺 ～創建1230周年～
③日本列島と中央構造線

日 時：7月26日（土）10:00～12:00（開場9:30）

講 師：KOAの会 ①加藤 武彦 ②浅井 保司 ③小澤 喜久

会 場：視聴覚室

定 員：小学4年～中学生と保護者 10組（20人）

費 用：受講料 1組500円

申込締切：7月5日（土）必着

継体天皇妃目子媛は断天山古墳に眠るのか？

継体天皇に関する古墳を学び、目子媛の眠ると思われる地を歩いてみ
ます。

日 時：①5月9日（金）②5月16日（金）10:00～12:00

講 師：歴史の里マイスターの会

会 場：①視聴覚室 ②現地学習（熱田台地の古墳・遺跡を歩く）

定 員：一般 20人 費 用：受講料 1,000円

持ち物：筆記用具、雨具、飲み物等

申込締切：4月18日（金）必着

【愛知県警守山署共催】
Ⅰ 【寸劇】防犯活動専門チーム「のぞみ」特殊詐欺の被害防止

防犯活動専門チーム「のぞみ」による、防犯寸劇を取り入れた防犯教
室です。

日 時：5月19日（月）10:00～11:00

講 師：防犯活動専門チーム「のぞみ」

会 場：視聴覚室 定 員：一般 20人 費 用：無料

申し込み：4月1日（火）10:00より電話（791-7161）
又は窓口にて受付（先着順）

Ⅱ 防犯対策コーナー ～特殊詐欺や侵入盗の手口を知ろう～

昨今、特に被害が多い特殊詐欺・侵入盗など手口を知ること対策を
立てられるようにしましょう。

開催日：毎月不定期に開催（当センターまでお問い合わせください。）

講 師：生活安全課

時 間：12:00～12:30

会 場：本館1階 ロビー

主催者の都合により、急遽取りやめになる場合があります。

【なごやか市民教室】
手軽なチェアヨガで心とからだを整えよう

特別な道具も着替えも不要。からだが硬い方や初心者の方でも無理な
く始められる椅子に座って行うヨガです。

日 時：6月4日・11日・18日・25日（水）（全4回）
10:00～11:30（開場9:30）

講 師：ヨガインストラクター チェアヨガ講師 伊藤 早苗

会 場：第1集会室

定 員：一般 10人

費 用：受講料 2,000円

持ち物：フェイスタオル、上履きシューズ、飲み物等

申込締切：5月12日（月）必着

※ 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。

【名古屋市守山区西部いきいき支援センター共催】
認知症サポーター養成講座

ご近所の方やお仲間と、いつまでも地域でいきいきと暮らすために、
認知症の正しい知識を身につけましょう。

日 時：6月18日（水）10:00～11:30（開場9:30）

講 師：名古屋市守山区西部いきいき支援センター 職員

会 場：第4集会室

定 員：一般 20人

費 用：無料

持ち物：筆記用具、飲み物等

申し込み：4月1日（火）10:00より電話（791-7161）又は窓口にて
受付（先着順）

親子でバランスボール

ママパパがメインですが、お子様もミニボールで遊びます。
全ての家族にやってほしい！
有酸素運動ですが、音楽に合わせて弾むことで楽しく運動できます。
体力をつけてご機嫌な自分で、さらに育児・人生を楽しもう！

日 時：7月22日（火）13:00～14:30（開場12:30）

講 師：バランスボールインストラクター 岩井 未愛

会 場：第7集会室

定 員：未就学児以下とその保護者 10組（小学生のご兄弟も参加可）

費 用：受講料 500円 持ち物：筆記用具、飲み物等

申込締切：7月1日（火）必着

めざせ！将棋名人～小中学生将棋教室～

はじめての将棋体験教室・初級からの将棋教室（対戦中心）です。

日 時：7月30日、8月6日・20日・27日（水）（全4回）
10:00～11:45（開場9:30）

講 師：将棋普及指導員 銘 勝也

会 場：第6集会室

定 員：小・中学生 20人

費 用：受講料 2,000円

持ち物：筆記用具、飲み物等

申込締切：7月9日（水）必着

【守山区役所・守山区華道連盟共催】
～守山区華道連盟75周年記念～
はじめての生け花体験
お花を見てさわって、かっこよくいけてみよう！

日 時：9月20日（土）10:00～12:00（開場9:30）

講 師：守山区華道連盟会長 加藤 晃風 ほか

会 場：美術室

定 員：小学3年生～中学生 12人（保護者の付添1名まで可）

費 用：受講料 500円 教材費 1,000円（花代）

持ち物：筆記用具、飲み物等

申込締切：8月30日（土）必着

【守山児童館共催】移動児童館 in 生涯学習センター
親子で音あそびを楽しんで、
すてきな思い出を作しましょう！

日 時：6月18日（水）10:30～11:30

講 師：ピアノ講師 佐藤 真祐子

会 場：体育館

定 員：未就学児とその保護者

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物等

費 用：無料

申し込み：当日会場へお越しください

自主学習グループが主催する講座

講 座 名	楽しく歌おう！ 男性だけのメンズコーラス	バドミントン入門	社交ダンス	健康マージャン入門	日本人のことば
講 座 の あ ら ま し	楽譜が読めなくても大 丈夫です。プロの声楽 家2人（バリトン・ソ プラノ）の指導により、 明るく元気に朗らかに 歌いましょう！	楽しくバドミントンを して運動不足を解消し ましょう！	元気で楽しくそして美 しさをモットーに練習 しています。受講者に 合わせてすすめます。	認知症予防に効果があ る健康麻雀。 麻雀を通して、一緒に 脳トレを始めてみませ んか。中、上級者も参 加できます。	集合意識が世の中を変 える。乙巳年は、乙立 脱厄。日本人のことば について、考えてみる。 話し合ってみる。
曜 日	火曜日	金曜日	火曜日	月曜日	土曜日
時間・回数	午後・5回 13:30～15:30	夜間・4回 18:25～20:45	午前・3回 9:30～12:00	午前・5回 10:00～12:30	午後・5回 13:30～15:00
対象・定員 費 用	40歳以上の男性 5人 2,500円	一般 3人 2,000円	初級・中級 数人 1,500円	24人 2,000円	大人 15人 2,500円（全5回分）
初回の持ち物 および注意事項	楽譜（支給）、飲み物、 筆記用具等	バドミントンラケット 室内シューズ・タオル・ 飲み物	ダンスシューズ又は 革底の靴、なければ 運動しやすい靴	筆記用具	上機嫌
主催グループ 会 場	もりやまメンズコーラス 第4集会室	花金クラブ 体育室	益美会 第7集会室	健康マージャン教室ひょうたんやま 第4集会室	國史に学ぶ あちの會 第2集会室
学 習 プ ロ グ ラ ム	5/6/20 6/3/6 7/1 参考 5月25日（日）もりやま合唱フェスタ	5/23 6/30 7/6 6/13	5/20 5/27 6/3	6/2 6/9 6/16 6/30 7/7 7/14	4/26 5/24 6/28 7/26 8/23
申 し 込 み	「往復はがき」又は 麦田 090-9945-3438へ 4月30日（水）必着	5月23日（金） 18:10から 体育室で受付	「往復はがき」 5月2日（金）必着	「往復はがき」 5月23日（金）必着	窓口・「往復はがき」 4月5日（土）必着 最小開催人数4人以下中止

HOME X 事業

おもちゃ病院

ボランティアグループ「どんぐり」
の皆さんが壊れたおもちゃを修理し
ます。

日 時：毎月第2土曜日10:00～14:30
費 用：無料（ただし部品代実費）
対 象：どなたでも（一般）
会 場：本館1F ロビー

ろび～miniらいぶ開催

各自主学習グループによるステ
ージ発表

日 時：毎月 第2土曜日
12:00～13:00

対 象：どなたでも

会 場：本館1F ロビー

【びびよクラブ共催】 リズムでたんたん、音あそび

お子さんと一緒に音楽に合わせて、
手遊びやリズム遊びを楽しみませんか。

日 時：8月29日（金）
10:30～11:30（開場10:00）

講 師：ピアノ講師 佐藤 真祐子

会 場：第三和室

定 員：未就学児とその保護者
10組

費 用：受講料 1組500円
持ち物：飲み物、筆記用具
申込締切：往復はがき、または
インターネット
8月8日（金）必着

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～3月の不定期
月の初めに当センターまでお問
合わせください。

会 場：本館1F ロビー
費 用：無料
（どなたでもご相談できます。）

あいモンX（旧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
さつともにポストし
ます。

あいモン

守山生涯学習センターで活動しているグループが、みなさんに広く学習の
機会を提供するために、企画・運営する講座です。講座終了後に、グルー
プの会員になって活動を続けることもできます。積極的にご参加ください。

令和7年度 守山生涯学習センター

前期講座のご案内

曜 日	時間帯	講 座 名	申し込み 締切日
木	午前	地震への備えは万全ですか？ ～地震発生直後から避難するまでの対策～	5月1日（内必着）
金	午前	〈なごや学〉 緑豊かな守山区 ～歩いて触れて感じる魅力～	
日	午前	体も心も踊りだす障がい者ダンス教室 ～みんなと一緒にレッツダンス～	5月14日（内必着）
火	午前（第1回のみ午後）	知ろう！つくろう！食べよう！ ～守山区界隈の「おいしい」を巡って～	
水	午前	【金城学院大学連携講座】 楽しく学べる映像制作 ～映画制作の裏側を知る～	8月1日（金必着）
金	午前	〈親子関連講座〉 知ろう！考えよう！子どもとともに成長する楽しさ ～幼児期の子どもの関わりを大切に～	
木	午前	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～	8月7日（休必着）

- 応募者が定員を超えた場合は、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、締切日の翌日以降に守山生涯学習センター事務局で受講の受付を行います。
- 結果については、締切日の翌日以降に、電子メールまたは返信用はがきでお知らせします。
- 当選された方は、電子メールまたは返信はがきに記載された期日までに守山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ます。また、受講者以外の方は同伴できません。（介助者は除きます）
- お申し込み後は、原則として講座の申し込み契約を解除できません。（受講料・教材費等はお返できません）
- 当選を辞退される場合は、必ず守山生涯学習センターまでご連絡ください。

名古屋市 守山生涯学習センター

〒463-0067 名古屋市守山区守山三丁目2番6号

☎791-7161 FAX 791-7162

指定管理者：ホームックス株式会社

★開館時間 午前9時～午後9時 ※日曜・祝日は午後5時迄

★休 館 日 毎月第2火曜日・第4月曜日・年末年始12/29～1/3

※ 駐車台数に限りがありますので、ご来館に際してはできるだけ公共交通機関をご利用
くださいますようお願いいたします。

交通機関

・ゆとりーとライン 「守山」駅下車 東隣1分

・市バス 曽根11 大 曽 根－緑ヶ丘住宅…「守山自衛隊」下車3分

千種13 千種駅前－緑ヶ丘住宅…「守山自衛隊」下車3分

守山11・守山巡回（瓢箪山経由）新守山駅－上飯田

…「守山自衛隊」下車3分

幹砂田1 池下－大森車庫……「廿軒家会館」下車7分

・名鉄瀬戸線 「守山自衛隊前」駅（普通列車停車駅）下車5分

講座申し込みのご案内

■ 受講資格

市内にお住まいの方・お勤めの方、または、市内の学校に通
学している方で、各講座ごとに定める対象者。
※講座プログラムの対象者の「一般」とは、15歳以上（中学
生を除く）の方です。

■ 申し込み方法

☆インターネットによる申し込みは
名古屋市電子申請サービスにアク
セスして、お申し込みください。

電子申請サービスでの申し込み
（守山生涯学習センター）

☆往復はがきによる申し込みの場合は
以下のとおりです。

○ 往復はがき 1通につき 1講座ずつお申し込みください。（1
講座につき 1人 1通のみ有効です）

○ 下記の内容をご記入の上、守山生涯学習センターへお申し込
みください。

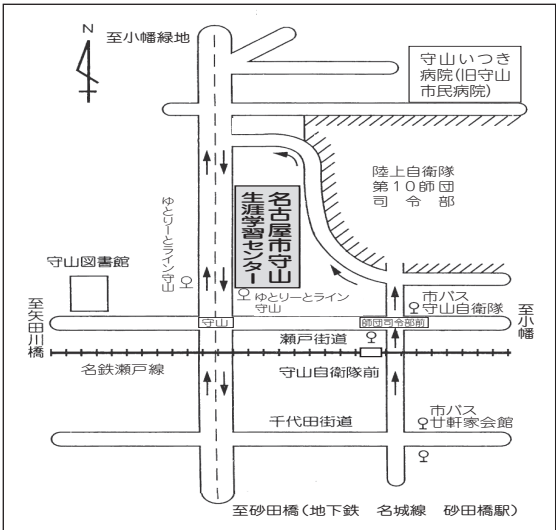
〈往復はがきの記入例〉	
85 返信 お な た の 住 所 前	《往信用の裏面》 ①希望講座名 ②千・住所 ③氏名（ふりがな） ④電話番号 ⑤下記の※1～※3を 参考に必要な方は ご記入ください。

〈返信用の裏面〉	
85 往復 守山生涯学習センター	《返信用の裏面》 守山区守山三丁目 2番6号 何も記入 しないで ください

※1 託児付 講座で託児を希望される方は、「託児希望」と記入
の上お子さんの氏名（ふりがな）、生年月日をご記入くださ
い。

※2 小中学生が対象に含まれる講座・事業に応募される方は、
学年をご記入ください。

※3 名古屋市外にお住まいの方は、勤務先または通学先の所在
地の区名をご記入ください。



締 切 日		5月1日（木） 必着			5月14日（水） 必着		8月1日（金） 必着	8月7日（木） 必着
曜 日		木曜日	金曜日	日曜日	火曜日	水曜日	金曜日	木曜日
講 座 名		地震への備えは万全ですか？ ～地震発生直後から避難するまでの対策～	〈なごや学〉 緑豊かな守山区 ～歩いて触れて感じる魅力～	体も心も踊りだす 障がい者ダンス教室 ～みんなと一緒にレッツダンス～	知ろう！つくろう！食べよう！ ～守山区界隈の「おいしい」を巡って～	【金城学院大学連携講座】 楽しく学べる映像制作 ～映画制作の裏側を知る～	〈親学関連講座〉 託児付 知ろう！考えよう！子どもとともに成長する楽しさ ～幼児期の子どもの関わりを大切に～	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～
講 座 の あらまし		いつ起きてもおかしくない巨大地震。本講座では被災された方から被災体験の話の聞いたり、防災の専門家から最新の防災研究を学んだりします。また、正しい情報の入手方法、自身の安全確保、感染症対策を踏まえた避難についても学びます。地震発生直後から避難するまでの対策について考えてみませんか。	守山区には、小幡緑地や八竜湿地など豊かな自然が残され、市内16区で一番の緑被率を誇ります。そこに生息する植物、動物を観察し、豊かな自然のすばらしさを体感し、守山区の魅力を感じませんか。	初めての方も、踊ることの気持ちよさや楽しさに気付けます。さあ、みんなと一緒にレッツダンス！本講座は、障がい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。	本講座では、守山区とその周辺で製造・販売されている加工食品について学んだり、守山区で料理教室をしている方から料理を学んだりします。調理をして皆さんと交流しながら、地域の魅力を感じてみませんか。本講座は、生涯学習をはじめるきっかけとしていくことを目的とした講座です。	映画の都ハリウッドで映画制作を学び、日米で映画・CM監督としても活動してきた金城学院大学の講師から、映画がどのように視覚的に演出されているかを学びます。映像制作に興味のある方はもちろん、映画を観るのが好きな方もきっと映画の見方が180度変わります。特に前提知識は必要ありませんので、どなたでも大歓迎です！	幼児期の子どもの関わり方を知りたい方にオススメです！本講座では、幼児期におけるコミュニケーションや性教育、おやつ（間食）、睡眠、読書などについて学びます。子育てに関わる知識や技能を知り、子どもとともに成長する楽しさについて考えてみませんか。	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つけ、生き生きとした毎日を過ごしましょう。演奏経験がない方でも大歓迎です！鍵盤ハーモニカの使用は2回目からとなります。
回数・時間		午前・5回 10:00～12:00	午前・4回 10:00～12:00	午前・5回 10:00～11:30	午前、午後・5回 10:00～12:00 （第1回のみ14:00～16:00）	午前・5回 10:00～11:30	午前・5回 10:00～12:00	午前・5回 10:00～12:00
対象・定員		一般・20人	一般・20人	障がいのある方（概ね小学生以上）・ その付き添いの方・20人	一般・24人	一般・30人	子をもつ保護者、子育てに関心のある方・30人【内託児10人】	一般・30人
費 用	受講料	無 料	900円	無 料	1,500円	1,500円	1,200円	1,200円
	教材費等	現地学習の交通費は実費自己負担	現地学習の交通費は実費自己負担	申込は、本人1人でも、本人と付添者（家族など）でも可（付添者や家族だけは不可）	教材費 3,200円	—	託児費 300円（託児希望者）	教材費 500円
初回の持ち物 および注意事項		筆記用具・飲み物等	筆記用具・飲み物等	動きやすい服装・運動靴 タオル・飲み物等	エプロン・マスク・三角巾・ ふきん・筆記用具・飲み物等	筆記用具・飲み物等	筆記用具・飲み物等	筆記用具・飲み物等
学 習 プ ロ グ ラ ム ・ 講 師 （敬称略）	① 5 ／ 22 元陸前高田市役所職員 鶴島 道子 本講座受講者の方も先着順でのご入場となります	【公開講座】受講料無料 東日本大震災を忘れない ～わたしの経験から～ 名古屋市立大学名誉教授 岡村 稯 本講座受講者の方も先着順でのご入場となります	① 5 ／ 25 D-high Dance Studio 音楽療法師 ダンスインストラクター 太田 奈美 株式会社角千本店	① 6 ／ 3 【調理実習】 知ろう！ 最古のきしめん提供店の麺 ～うどんづくりを通して～ 株式会社麺粉株式会社	① 6 ／ 4 映像文法とカメラ機能を知る 金城学院大学国際情報学部講師 大澤 広暉	① 8 ／ 22 【公開講座】受講料無料 子どもの気持ちに寄り添うために ～親子の自己肯定感が高まる接し方～ 株式会社プラススマイル 代表 濱崎 明子 本講座受講者の方も先着順でのご入場となります	① 8 ／ 28 【公開講座】受講料無料 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	
	② 6 ／ 5 名古屋大学減災連携研究センター ライフ ライン防災産学協同研究部門 特任准教授 小沢 裕治	【現地学習】 最新の防災研究の活用法 ～名古屋大学減災館の見学を通して～ 名古屋大学減災連携研究センター ライフ ライン防災産学協同研究部門 特任准教授 小沢 裕治	② 6 ／ 6 【現地学習】 小幡緑地の自然を感じる ～植物・動物の宝庫～ 愛知守山自然の会	② 6 ／ 8 ダンスの楽しさを味わおう ～リズムに合わせてレッツダンス～ D-high Dance Studio	② 6 ／ 17 【調理実習】 つくろう！食べよう！ オーガニック食材を使ったパン 中部麵粉株式会社	② 6 ／ 11 映像をどう切り取るか ～カメラアングルやカメラワーク、 構図の基本などを知る～ 金城学院大学国際情報学部講師 大澤 広暉	② 8 ／ 29 どう伝える？性の大切さ ～幼児期からの性教育～ 開業助産師 前田 弘子	② 9 ／ 4 「ケンハモ」で健康に ～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
	③ 6 ／ 12 愛知工業大学地域防災研究センター教授 小池 則満	【現地学習】 八竜湿地の自然を感じる ～貴重な東海地方固有種の数々～ 水源の森と八竜湿地を守る会	③ 6 ／ 13 【現地学習】 小幡緑地の自然を感じる ～植物・動物の宝庫～ 愛知守山自然の会	③ 6 ／ 22 動きを組み合わせよう ～動きをつないでレッツダンス～ D-high Dance Studio	③ 6 ／ 24 【調理実習】 つくろう！食べよう！ 簡単にできるおいしいデザート 大島食品工業株式会社	③ 6 ／ 18 映像をどう魅せるか ～照明やデザイン、 演技の基本などを知る～ 金城学院大学国際情報学部講師 大澤 広暉	③ 9 ／ 5 おやつって大切？ ～食事を妨げないおやつを知る～ 椋山女学園大学生生活科学部助教 加藤 美穂	③ 9 ／ 11 「ケンハモ」で健康に ～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
	④ 6 ／ 19 防災ボラネット守山代表 鷲見 修	【現地学習】 蛭池のマメナシ ～保全活動も体験～ 蛭池のマメナシを守る会	④ 6 ／ 20 【現地学習】 八竜湿地の自然を感じる ～貴重な東海地方固有種の数々～ 水源の森と八竜湿地を守る会	④ 7 ／ 6 動きをつくろう ～自分なりにレッツダンス～ D-high Dance Studio	④ 7 ／ 1 【調理実習】 つくろう！食べよう！ 麺調味料を使った料理 褒められワンプレート麺料理教室 浜島 りえ	④ 6 ／ 25 映像をどう組み立てるか ～編集や視覚効果、 音響の基本などを知る～ 金城学院大学国際情報学部講師 大澤 広暉	④ 9 ／ 12 早寝・早起きは大切？ ～質のよい睡眠にするために～ 睡眠育成士 仲谷 設子	④ 9 ／ 18 「ケンハモ」で健康に ～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
	⑤ 6 ／ 26 防災ボラネット守山代表 鷲見 修	【現地学習】 蛭池のマメナシ ～保全活動も体験～ 蛭池のマメナシを守る会	⑤ 7 ／ 13 成果を発表しよう ～みんな楽しくレッツダンス～ D-high Dance Studio	⑤ 7 ／ 15 【調理実習】 これからもつくろう！食べよう！ ～守山の「おいしい」もの～ 褒められワンプレート麺料理教室 浜島 りえ	⑤ 7 ／ 9 映画・CM 座談会 ～好きな映画やCMを考察しよう～ 金城学院大学国際情報学部講師 大澤 広暉	⑤ 7 ／ 26 本との出会いを大切に ～子どもと一緒に育むこころ～ 守山図書館司書	⑤ 9 ／ 25 「ケンハモ」で健康に ～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	⑤ 9 ／ 25 「ケンハモ」で健康に ～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		①③④⑤視聴覚室、②現地学習	①視聴覚室、②③④現地学習	体育室	料理室	視聴覚室	視聴覚室	視聴覚室

※ 都合により、講座の日程・講師・内容等が変更となる場合もありますので、ご了承ください。 ◆ 手話通訳、要約筆記、ヒアリンググループなど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、守山生涯学習センターへご相談ください。

「公開講座」ご案内（参加無料、定員 60人）

- ・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。

東日本大震災を忘れない～わたしの経験から～

日 時 5月22日（木曜日）10:00～12:00 会 場 視聴覚室

講 師 元陸前高田市役所職員 鶴島 道子

東日本大震災を行政職員の立場で経験した講師から、震災の時の状況や被災した人たちの思いをお聞かせします。また、避難するまでに大切なことや意識していたことなどの体験談を聞き、防災への関心を高めましょう。

※ 本公開講座は、『地震への備えは万全ですか？～地震発生直後から避難するまでの対策～』（全5回開催）の第1回目です。

緑あふれる守山区の自然の魅力

日 時 5月23日（金曜日）10:00～12:00 会 場 視聴覚室

講 師 名古屋市立大学名誉教授 岡村 稯

市内一番の緑被率を誇る守山区には、今後も守っていききたい自然が多くあります。区内の様々な自然について知るとともに、区の自然保護の取り組みの一つである、守山自然ふれあいスクールについても学び、自然への関心を高めましょう。

※ 本公開講座は、『〈なごや学〉緑豊かな守山区～歩いて触れて感じる魅力～』（全4回開催）の第1回目です。

子どもの気持ちに寄り添うために～親子の自己肯定感が高まる接し方～

日 時 8月22日（金曜日）10:00～12:00 会 場 視聴覚室

講 師 株式会社プラススマイル代表 濱崎 明子

子どもの自己肯定感を高めるためには、親として怒りをコントロールすることが大切であることを学びます。そして、怒りをコントロールするスキルを生かしたコミュニケーションについて学び、子どもの気持ちに寄り添って接することができるようにします。

※ 本公開講座は、『〈親学関連講座〉知ろう！考えよう！子どもとともに成長する楽しさ～幼児期の子どもの関わりを大切に～』（全5回開催）の第1回目です。

呼吸と健康効果～質の高い呼吸をするために～

日 時 8月28日（木曜日）10:00～12:00 会 場 視聴覚室

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

呼吸が身体に与える影響や、現代人の呼吸が浅くなっている傾向などをお話します。また音楽と呼吸を合わせ、楽しみながら質の高い呼吸法を体験しましょう。

※ 本公開講座は、『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～』（全5回開催）の第1回目です。

主催事業のお知らせ

【環境デーなごや2025】 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食生活を楽しみませんか。

日 時：5月24日（土曜日）10:00～12:00

講 師：「焼き菓子 池田」池田 有紀 会 場：守山生涯学習センター 料理室

定 員：12組 小中学生とその保護者（申込みは保護者1人、小中学生1人）

費 用：無料

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、手ふきタオル、飲み物等

その他：受講手続き時にアレルギーについて確認します。

申し込み：往復はがき、またはインターネット 締 切：5月3日（土曜日）必着

【トライアルサマー】 親子で埴輪づくり！～古代体験をしよう～

守山区の志段味古墳群から発見された埴輪、その埴輪づくりを体験しませんか。粘土を使って自分だけの埴輪をつくります。作品は持ち帰ることができます。

日 時：7月27日（日曜日）10:00～12:00

講 師：歴史の里マイスターの会 会 場：守山生涯学習センター 美術室

定 員：8組 小中学生とその保護者（申込みは保護者1人、小中学生1人）

受講料：小中学生：150円、保護者：300円、教材費：1 絶500円

その他：汚れてもよい服装

申し込み：往復はがき、またはインターネット 締 切：7月6日（日曜日）必着