

講座申し込みについて 1 2 3 のいずれかの方法でお申し込みください。

複数の講座に申し込みいただけますが、1講座につき1人1回のみ有効

1 往復はがき、または封書（返信用郵便はがき同封）での申し込み方法

【往復はがき記入例】

往信 (表面)	返信 (裏面)	2019年10月1日から郵便料金が改定されますのでご注意ください。 ・往復はがき 126円 ・通常はがき 63円 申し込み締切日が12/10の講座は返信はがきを63円にしてください。
62 〒460-0015 往信 イーブルなごや行	※何も記入しないでください	
62 郵便番号 返信 あなたの住所	①希望講座名(講座番号) ②〒住所 ③お名前(ふりがな) ④性別・年代 ⑤電話番号 ⑥子どもの名前・生年月日 ※託児希望者のみ記入 ⑦必要なサポート ※障がいのある方のみ記入	
返信 (表面)	往信 (裏面)	

★ 料金不足の場合は、はがきの受け取り、返信ができませんので、料金を確認の上お申し込みください。

2 イーブルなごやの窓口での申し込み方法

申し込み者の住所と名前を記入した返信用郵便はがきを1講座につき1枚、持参してください。

3 インターネットでの申し込み方法

下記 URL より、イーブルなごやホームページにアクセスし、講座の「インターネットで申し込む」からお申し込みください。

イーブルなごや 検索
締切日は 17:30まで受付
(ホームページ) <http://e-able-nagoya.jp/>
定員に満たない講座は締切後も受け付けます。

【手続き方法】

- ◆ 定員を超えた講座は抽選を行います。抽選の結果は、申し込み締切2日後以降にお知らせします。
- ◆ 受講の手続きは、下記「手続き期限」までにイーブルなごやの窓口で申込書記入と受講料のお支払いをお願いします。開館時間内にて受け付けます(J-8, J-11, J-12, J-13, J-15講座のみ受講料は講座初回にお支払いください)。お越しいただけない場合はご連絡ください。
- ◆ 受講の手続き後は、原則として講座の受講料はお返しできません。

講座番号	J-8 J-9 J-10 J-11 J-12 T-6 T-7 T-8 C-1 L-3 L-4 L-5 R-3 G-4 G-5	J-13 J-14 J-15 T-9 T-10 T-11 K-3 L-6 R-4
申し込み締切日	9月24日(火)	12月10日(火)
手続き期限	10月4日(金)	1月10日(金)

- ◆ 定員に満たない講座は、引き続きインターネット③と電話(052-331-5288)、窓口で受け付けます。
- ◆ 託児の申し込みは講座開始1週間前までです。
- ◆ 講座開始以降の申し込みは電話でお問い合わせください。

託児について

- ◆ すべての講座に託児がつかます。対象は講座初日において満1歳(講座K-3は6ヵ月)から小学校入学前までです。
- ◆ 託児費は講座プログラムをご覧ください。
- ◆ 希望者の数が託児定員を超えた場合は、抽選により決定します。託児室の託児定員は20人です。
- ◆ 託児は、託児の会「たんぼぼ」(女性会館施設ボランティア)が主に行います。

託児説明会&託児室で遊ぼう 要予約 お子さまとご一緒にどうぞ

10月4日(金) 10:00~12:00
1月10日(金) 10:00~12:00

対象: 講座に参加する方、今後、講座受講や学習支援託児を予定の方

障がいのある方へ

- ◆ 講座については可能な限り手話通訳・要約筆記・資料の点字などによる学習のサポートを行います。申し込みの際、希望するサポートの方法を相談してください。
※学習サポートの申し込みは講座開始1週間前までです。
- ◆ 車いすの用意があります。必要な時はお知らせください。
- ◆ 点訳版の「講座のご案内」があります。希望の方はイーブルなごやにお問い合わせください。

イーブルなごやのご案内



〒460-0015
名古屋市中区大井町7番25号
TEL(052)331-5288 FAX(052)322-9458

◎開館時間…9:00~21:00(日曜・祝休日は17:00まで)
◎休館日…毎月第3木曜日、年末年始

- 地下鉄名城線「東別院」下車①番出口 東へ徒歩3分
市バス金山26系統または昭和巡回系統「大井町」バス停前
- 施設利用者駐車場 有料
(利用料金1回300円(30分以内は無料))
※駐車場には限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

ホームページ <http://e-able-nagoya.jp/>

※この印刷物は古紙・パルプを含む再生紙を使用しています。



講座のご案内

2019年度
後期

講座番号	講座名	開催期間	頁	申し込み締切日
J-8	なりたいワタシへのヒント	10月~11月	2	9月24日(火) 必着
J-9	託児ボランティア養成講座2	10月~11月	2	
T-6	セクシュアル・ハラスメントは、お断り!	10月~11月	2	
J-10	点訳ボランティア入門講座2	10月~11月	2	
J-11	映画に見る女性像	10月~11月	2	
J-12	スポーツと女性の活躍	11月~12月	3	
T-7	自分も相手も大切にするレッスン	11月~12月	3	
C-1	育休中のパパ・ママ集まれ!	12月	3	
T-8	【しゃべり場】非正規で働くシングル女性編3	12月~1月	3	

T-9	3級ファイナンシャル・プランニング技能士入門講座	1月~3月	3	12月10日(火) 必着
J-13	医食で知るワタシの健康	1月~2月	4	
J-14	ココロでみつめた「家族」	1月~2月	4	
T-10	問題解決が上手になる極意	1月~2月	4	
J-15	ストレスを低減し心を健康に	2月~3月	4	
K-3	職場復帰準備セミナー3	2月	4	
T-11	高齢年金の正しい知識と75歳までの働き方	2月~3月	5	

イーブルなごや相談室の支援プログラム	7
女性のための総合相談	7

- 市民交流事業講座のご案内 5
- 企業向け研修のご案内 5
- 公開講座のご案内 6
- 学習支援託児のご案内 6
- 自主学習グループ開設講座のご案内 6
- 講座申し込みについて・託児について・障がいのある方へ 8

※都合により講座の日程・内容・講師等が変更になる場合があります。
※傷害保険等の設定をしておりません。必要な方は各自でご加入ください。



貸室利用休止について

イーブルなごやでは、2020年1月11日(土)に館全体で「ファミリーデーなごや」が開催されます。このため、前日1月10日(金)の午後・夜間、1月11日(土)の終日、貸室は利用休止となります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。



男女平等参画と女性教育の連携でいい関係・みんなで笑顔
名古屋市 男女平等参画推進センター・女性会館
〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号
TEL(052)331-5288 FAX(052)322-9458

ホームページ <http://e-able-nagoya.jp/>

指定管理者: アイ・コニックスグループ



J-8 火曜 **なりたいワタシへのヒント** **10月15日～11月19日 10:00～12:00** **女性 託児**

1 10/15	なりたいワタシをまず発見	アット・ワンス株式会社 代表取締役 杉本 美晴	ワタシらしく生きるためのヒントを得ます。コミュニケーションやワーク・ライフ・バランスの視点を学び、本当になりたいワタシを実現させましょう。	定員 30人 託児 20人・200円 受講料 1,500円 会場 第4集会室 回数 5回
2 10/29	自分と相手を知るヒント～ビジョンメイキング～	(一財)生涯学習開発財団 認定マスターコーチ 大平 知恵子		
3 11/5	よりよく伝えるコミュニケーション術			
4 11/12	時間効率のための手帳活用術	GCDF-Japan キャリアカウンセラー 加藤 淳子		
5 11/19	これからのワタシを考える！～学んだことをヒントにする～	アット・ワンス株式会社 代表取締役 杉本 美晴		

J-9 金曜 **託児ボランティア養成講座2** **10月18日～11月8日 10:00～12:00** **一般 無料 託児**

1 10/18	託児ボランティア体験しよう！～あそびの実践から学ぶ～	託児の会「たんぼぼ」	託児ボランティアとしての知識や技能を身に付け、託児の会「たんぼぼ」の一員として活動しましょう。あなたの笑顔をかわいい子どもたちが待っています。☆この講座は、託児の会「たんぼぼ」と連携して開催します。☆前期に「養成講座1」が開催されていますが、後期からの受講もできます。	定員 20人 託児 20人・160円 受講料 無料 会場 第1相談事業室 回数 4回
2 10/25	気になる子どもの理解と支援	東海学院大学 准教授 中尾 正彦		
3 11/1	乳幼児期の遊びと託児者との関わり	名古屋市立大学大学院 准教授 上田 敏丈		
4 11/8	相談託児の現場から見えること 託児の中で大切にしていること	名古屋市男女平等参画推進室主査 村瀬 智子 託児の会「たんぼぼ」		

T-6 土曜 **セクシュアル・ハラスメントは、お断り!** **10月19日～11月2日 14:00～16:00** **一般 無料 託児**

1 10/19	ハラスメントってなに?		セクシュアル・ハラスメントとは?ハラスメントが起こる背景とは、無くすには?「私はどうする」、「みんなはどうする」など、講義とワークショップを交えて性別にかかわらず暮らしやすい社会に向けてアクションを起こせる自分を作っていく講座です。	定員 20人 託児 20人・120円 受講料 無料 会場 第1相談事業室 回数 3回
2 10/26	それ、セクハラですよ	公益財団法人 21世紀職業財団 認定ハラスメント防止コンサルタント 石垣 弘美		
3 11/2	上手なコミュニケーション			

J-10 月曜 **点訳ボランティア入門講座2** **10月21日～11月18日 10:00～12:00** **一般 無料 託児**

1 10/21	点訳の分かち書き1～自立語と付属語～		「点字」は誰もが住みよい豊かな社会にとって大切なものです。点字の基礎を学び、点訳ボランティアとして活動してみよう。☆この講座は、点訳グループ「六点会」と連携して開催します。☆前期に「入門講座1」が開催されていますが、後期からの受講もできます。★テキストは「点訳のてびき第4版(全視情協発行)」を使用します。	定員 20人 託児 20人・160円 受講料 無料(別途テキスト・用紙代1,740円の見込み) 回数 4回 会場 第4集会室
2 10/28	点訳の分かち書き2～複合語～	名古屋ライトハウス日々の暮らし相談室 視覚総合相談室 藤下 直美		
3 11/11	点訳の分かち書き3～固有名詞・記号の使い方①～			
4 11/18	ボランティアへの一歩～記号の使い方②・文章の形式・書き方～			

J-11 水曜 **映画に見る女性像** **10月23日～11月20日 10:00～12:00** **女性 託児**

1 10/23	あいち国際女性映画祭のディレクターより	金城学院大学 教授 佐藤 久美	映画に描かれる女性像を読み解きます。普段から捉われている、私たちの考え方に気づき、メディア情報を受け取る側の意識について考えます。☆この講座は「女を修理する男」(L-4)と連携した企画です。	定員 30人 託児 20人・160円 受講料 1,200円 会場 第4集会室 回数 4回
2 10/30	日本映画に見る女性像	愛知学院大学 教授 岩田 和男		
3 11/13	ディズニー映画に見るジェンダー	名古屋外国語大学 准教授 後藤 希望		
4 11/20	アメリカ映画に見る女性像	愛知県立大学 名誉教授 鶴殿 えりか		

イーブルなごや相談室の支援プログラム

相談室では、電話相談のほか、予約制の面接相談や相談室主催の支援プログラムもあわせて実施し、問題解決に向けての第一歩をサポートしています。



離婚をめぐる法律の基礎知識(法律セミナー)

離婚する?しない?自分で決めたい人のための講座です。自分自身がどんな権利を持っているのか、法律や制度、手続きの方法を知ることが「自分で決める」ための力になります。

S-4「離婚とDV」

- ◆日時: 11月12日(火) 13:30～15:30
 - ◆講師: 愛知県弁護士会所属弁護士 ◆対象: 女性のみ
 - ◆定員: 50人 ◆会場: 視聴覚室
- ※相談員による「グループ相談会」(15:40～16:30)を実施します。ご希望の方はセミナーと合わせてお申込みください。

S-5「離婚と子ども」

- ◆日時: 2月4日(火) 13:30～15:30
 - ◆講師: 愛知県弁護士会所属弁護士 ◆対象: 一般
 - ◆定員: 50人 ◆会場: 視聴覚室
- ※相談員による「グループ相談会」(15:40～16:30)を実施します。ご希望の方はセミナーと合わせてお申込みください。

自助グループ応援セミナー

同じ悩みを持つ当事者が行う「自助グループ」について理解を深めます。

S-4・S-5・S-6 申し込み方法 下記のいずれかの方法でお申込みください。(先着順受付)

S-6「グループのチカラ」

- ◆日時: 3月14日(土) 13:30～15:30
- ◆講師: 上岡 陽江(ダルク女性ハウス理事長)
- ◆対象: 一般 ◆定員: 40人
- ◆会場: 第1相談事業室

1 電話での申し込み **052-331-5288**

2 イーブルなごやの窓口での申し込み

3 ホームページの講座案内から申し込み
<http://e-able-nagoya.jp/> (開催日1週間前まで)
イーブルなごやホームページにアクセスし、講座の「インターネットで申し込む」から申し込み

DV理解と心のセルフケア講座

精神的DV・モラハラと心のセルフケア

- 精神的なDVを中心に説明し、セルフケアの方法もお伝えします。
- ◆日時: 12月10日(火)13:30～15:00
3月10日(火)13:30～15:00
 - ◆対象: 女性のみ ◆定員: 20人程度
 - ◆会場: 第1相談事業室
- 講座終了後、希望者の方を対象に「交流会」(30分程度)を実施します。

DV情報を伝える会

- DVの理解、安全のための工夫など基礎的な情報を提供します。
- ◆日時: 11月26日(火)13:30～15:00
 - ◆対象: 女性のみ
 - ◆定員: 20人程度
 - ◆会場: 相談室にお越しください

DVによるトラウマ理解とセルフケア

- DVによる傷つき(トラウマ)について理解を深め、DV・トラウマによる影響を減らす方法について情報を提供します。
- ◆日時: 10月8日(火)13:30～15:00
1月21日(火)13:30～15:00
 - ◆対象: 女性のみ ◆定員: 20人程度
 - ◆会場: 第1相談事業室

申し込み方法

開催月の1カ月前から申し込み受付開始。
電話にて先着順。
052-321-2760 (相談専用ダイヤル)



女性のための総合相談

専門の相談員などが、ご相談に応じています。まず電話でご相談ください。

● 電話相談専用ダイヤル **052-321-2760**
つながろう

● 面接相談<予約制>

電話で相談員と問題を整理の上、必要に応じてご利用いただけます。託児利用可(実費40円が必要、予約制)

● 専門相談<予約制>

面接相談の後、必要に応じて弁護士・医師などによる専門相談もご利用いただけます。(女性弁護士による一般法律相談は事前面接の必要はありません。)

相談日・相談時間

月・火・金・土・日曜日/10:00～16:00
水曜日のみ/10:00～13:00, 18:00～20:00
休室日/毎週木曜日(祝日の時は翌金曜日も休室)、
祝日、年末年始

★ 法律相談

女性への人権侵害相談
(DV、セクシュアル・ハラスメントなど)
・金曜日 13:30～15:30
女性弁護士による一般相談
・土曜日 13:30～15:30

★ 心ころとからだの相談

精神科医などによる相談
・月1回程度

公開講座のご案内

どなたでも **無料** **託児**

事前申し込み不要、当日先着順受付。
手話通訳・要約筆記つき

◆ 託児：20人（開催日に満1歳から小学校入学前までの子ども・実費40円）※申し込みは1週間前までに電話にて受付

E-5 【名古屋市博物館共催】特別展にみる女性たち 2019

伊勢湾台風と女性たち

10月15日(火) 14:00～15:30

名古屋市博物館 学芸員 鈴木 雅
定員：350人 会場：ホール [託児申し込み締切日 10/8 (火)]

E-7 J-12「スポーツと女性の活躍」の第1回目、「いま」を読み解く

女性とスポーツの歴史

11月15日(金) 10:30～12:00

中京大学 教授 来田 享子
定員：350人 会場：ホール [託児は「スポーツと女性の活躍」の受講者のみ]

E-8 「いま」を読み解く

工学分野から男女共同参画社会を考える

11月16日(土) 10:30～12:00

豊橋技術科学大学 副学長 中野 裕美
定員：100人 会場：視聴覚室 [託児申し込み締切日 11/9 (土)]

E-9 【なごや環境大学共催講座】

減らそう食品ロス 「きちんと、ごちそうさま」で未来につなごう！

12月9日(月) 14:00～15:30

NACS 消費生活研究所主任研究員 浅野 智恵美
定員：350人 会場：ホール [託児申し込み締切日 12/2 (月)]

E-10 J-14「ココロでみつめた『家族』」の第1回目、「いま」を読み解く

部落差別「家族」の思い～子ども達への取材から見たこと～

1月18日(土) 13:30～15:00

毎日新聞大阪社会部 記者 林 由紀子
定員：100人 会場：視聴覚室 [託児は「ココロでみつめた『家族』」の受講者のみ]

E-11 【名古屋市美術館共催】特別展にみる女性たち 2019

岸田劉生の世界～麗子像を中心に～

1月20日(月) 14:00～15:30

名古屋市美術館 学芸課長 井口 智子
定員：350人 会場：ホール [託児申し込み締切日 1/13 (月)]

E-12 【名古屋市博物館共催】特別展にみる女性たち 2019

やなせたかしとアンパンマン展

2月12日(水) 14:00～15:30

名古屋市博物館 学芸員 藤田 紗樹
定員：100人 会場：視聴覚室 [託児申し込み締切日 2/5 (水)]

学習支援託児のご案内

グループ活動でイーブルなごやを利用している方や、図書資料室・活動コーナー等で自主学習する方のお子さんを託児します。



月	実施日	申し込み開始日	託児時間	託児実費
10月	9日(水)・16日(水)・31日(木)	9月11日(水)	10:00～12:00	1回40円
11月	25日(月)	10月21日(月)	対象・定員 実施日に満1歳から小学校入学前までの子ども20人 申し込み方法 左記申し込み開始日の午前9時から電話による先着順受付 052-331-5288 申し込み締切は実施日の1週間前まで お願い 「託児願ひ」の提出や託児実費の納入は 実施日の1週間前まで にお願いします。 ※託児説明会について、裏表紙「託児について」をご覧ください。	
12月	11日(水)・18日(水)	11月6日(水)		
1月	20日(月)・27日(月)	12月17日(火)		
2月	10日(月)・17日(月)	1月14日(火)		
3月	6日(金)・13日(金)	2月5日(水)		

自主学習グループ開設講座のご案内

イーブルなごやで活動するグループが企画した自主開設講座です。多くの方の参加をお待ちしています。

G-4 11月7日～11月28日(木) 10:30～12:00 / 2回目は 13:00～14:30 もったいないを家庭から「捨てる前の工夫」 主催：イーブルなごや3RL	もったいない物を持参し、染める編む。布ぞうりや作務衣にリフォーム。 ①11/7 オリエンテーション ②11/7 持参品を染める ③11/14 染め上がったもので創作 ④11/28 作品発表 会員との交流 持物：綿・麻・絹・ウールなどの天然素材の布、古糸、残り糸等、家庭内にある活用したいもの 定員 12人 対象 どなたでも 受講料 1,200円 会場 第7研修室
G-5 11月16日～11月30日(土) 9:45～11:45 エンジョイコーラス 主催：いちょうの会	迫力ある楽しい指導の下、発声の基本呼吸法で健康長寿をめざします。 ①11/16 合唱の基本ユニゾン（斉唱）で歌いましょう。 ②11/23 ハーモニーの楽しみを体感しましょう。 ③11/30 みんなで歌うって素晴らしい。 定員 10人 対象 どなたでも 受講料 1,000円 会場 文化活動室

申し込み方法は、イーブルなごや主催講座と同じです。締め切り日は、9月24日(火) 必着。費用は講座初日に会場でお支払いください。

J-12 金曜 スポーツと女性の活躍

11月15日～12月13日 10:30～12:00

一般 託児

1 11/15	【公開講座】女性とスポーツの歴史	中京大学 教授 来田 享子	女性アスリートの著しい活躍が話題となっています。スポーツをジェンダーの視点でみつめることで、これからの女性活躍の時代について考えます。 定員 30人 託児 20人・160円 受講料 900円 会場 ホール(第1回) 第4集会室(第2～4回) 回数 4回
2 11/22	オリンピックへの女性の参画をめぐる問題		
3 12/6	雑誌・広告にみるスポーツイメージ	名古屋大学 准教授 古田 香織	
4 12/13	性の多様性とスポーツ	名古屋大学 教授 松下 千雅子	

T-7 土曜 自分も相手も大切にできるレッスン

11月30日～12月14日 14:00～16:00

一般 無料 託児

1 11/30	自己尊重ってどういうこと？	フェミニストカウンセリング堺 フェミニストカウンセラー 杉本 志津佳	自分への「ダメ出し」を減らし肯定することが、自分と、自分が大事に思う相手を大切にすることにつながります。そのためのヒントを共有し、練習する講座です。 定員 20人 託児 20人・120円 受講料 無料 会場 第1相談事業室 回数 3回
2 12/7	自分を楽にするヒント		
3 12/14	自分も相手も尊重する関係とは？		

C-1 火曜 育休中のパパ・ママ集まれ！～子育てもキャリアも大事にしたいあなたに～

12月3日～12月17日 10:00～12:00

一般 託児

1 12/3	未来予想図をつくろう～私はどうなりたい？自分の軸を知ろう～	NPO法人子育て支援のNPOまめっこ 理事長 中井 恵美	【市民企画公募事業：NPO法人子育て支援のNPOまめっこ】 職場復帰を前に自分の軸を知り、円滑な職場復帰の知恵を学びましょう。同じ環境の参加者との交流も楽しいですよ。 定員 20人 託児 20人・120円 受講料 1,500円 会場 第4集会室 回数 3回
2 12/10	周囲の協力を得る交渉術～困りごと、どう解決する？～	キャリアコンサルタント 大澤 美紀	
3 12/17	広げよう、私のネットワーク～地域資源を知ろう、仲間とつながろう～		

T-8 水曜 【しゃべり場】非正規(派遣・パート・契約など)で働くシングル女性編 3

12月4日～1月15日 19:00～20:30

女性 無料 託児

1 12/4	シングルについて、仲間に聞いてみよう！	キャリアコンサルタント 市川 麻波	あなたの気持ちに共感してくれる人はいますか？女性の生き方は、一人ひとり違います。同じ立場の人で集まって、本音でしゃべって、笑って、「わたし」の未来をデザインしましょう。 ★温かい飲み物とお菓子を用意してお待ちしています。 定員 20人 対象 非正規シングル女性(シングルマザー含まず) 受講料 無料 託児 20人・160円 回数 4回 会場 第1相談事業室
2 12/11	人生の満足度を上げよう！		
3 12/18	楽天力を身に付けよう！		
4 1/15	フリータイムを楽しもう！		

T-9 火曜 3級ファイナンシャル・プランニング技能士入門講座

1月14日～3月24日 19:00～20:30

一般 託児

1 1/14	ファイナンシャル・プランニングとは	株式会社家計の総合相談センター 佐野 圭子	ファイナンシャルプランニング(FP)はこれからの生活に欠かせない知識です。この講座では、FPの基礎知識を学び自分の生活設計に役立てるとともに、FP資格を目指す人の入門講座としても最適です。 定員 30人 託児 20人・400円 受講料 5,000円(別途、資料代として1,500円) 回数 10回 会場 第4集会室
2 1/21	年金と社会保険を学ぶ		
3 1/28	所得税・住民税の仕組みを学ぶ		
4 2/4	リスクと保険を学ぶ	株式会社家計の総合相談センター 西部 正巳	
5 2/18	金融と経済の基礎と貯蓄の考え方を学ぶ		
6 2/25	金融商品と資産運用の基礎知識を学ぶ	株式会社家計の総合相談センター 草野 芳史	
7 3/3	マイホーム購入にも役立つ不動産の基礎を学ぶ		
8 3/10	不動産にまつわる税金の基礎を学ぶ	株式会社家計の総合相談センター 西部 正巳	
9 3/17	相続や贈与の基礎を学ぶ		
10 3/24	相続税・贈与税の仕組みを学ぶ		

9月24日(火) 締切 (申し込み方法は裏表紙をご参照ください)

12月10日(火) 締切

J-13 水曜 **医食で知るワタシの健康** **1月15日～2月19日 10:00～12:00** **女性 託児**

1	1/15	食の楽しさを支える口腔ケア	愛知淑徳大学 准教授 百合草 誠	女性の健康について、医と食の視点から考えます。人生100年時代、毎日を元気に過ごすためにも、ワタシの身体としっかり向き合しましょう。
2	1/22	ライフステージに合わせた食生活	名古屋女子大学 教授 片山 直美	
3	1/29	薬膳料理で不調を解消	管理栄養士・中医薬膳師 吉村 貞子	
4	2/12	正しい脂肪との付き合い方	名古屋大学 助教 伊藤 綾香	
5	2/19	食生活とメンタルヘルスとの関係	愛知県立大学 教授 岡本 和士	

定員 30人 託児 20人・200円
受講料 1,500円 会場 第4集会室
回数 5回

J-14 土・金曜 **ココロでみつめた「家族」～私もあなたも幸せになるヒント～** **1月18日～2月14日 10:00～12:00** **一般 無料 託児**

1	1/18 (土)	【公開講座】部落差別「家族」の思い～子ども達への取材から見えたこと～	毎日新聞大阪社会部 記者 林 由紀子	ココロでじっくりと「家族」をみつめることで、人権問題への新たな気づきを得ませんか。誰もが幸せになれる大切なヒントが見つかるかもしれません。
2	1/24 (金)	小さな私「家族」へ望む～虐待を受けた子どもの心より～	NPO法人ひだまりの丘 副理事長 蛭沢 光	
3	1/31 (金)	認知症介護家族をささえる～介護者が元気になると認知症の人々も輝く～	認知症の人と家族の会愛知県支部 代表 尾之内 直美	
4	2/7 (金)	「家族」がLGBTと知った時～カミングアウトした我が子に寄り添う～	NPO法人LGBTの家族と友人をつなぐ会 理事 浦狩 知子	
5	2/14 (金)	ココロでみつめ、みつめた大切なこと	名古屋市教育委員会社会教育主事	

定員 30人 託児 20人・200円
受講料 無料 会場 視聴覚室(第1回) 第4集会室(第2～5回)
回数 5回

T-10 金曜 **問題解決が上手になる極意** **1月31日～2月14日 14:00～16:00** **一般 託児**

1	1/31	ゲームで学ぶ！問題解決	株式会社 AWESOME EYE 代表取締役 菅生 としこ	人生は問題解決の連続です。問題解決は誰でもできますが、上手に問題解決することは意外と難しいものです。講座では、より上手に問題解決ができるようになる極意をお伝えし、あなたの人生に大きなプラスをもたらします。
2	2/7	決断が得意になる！		
3	2/14	問題解決に挑戦！		

定員 20人 託児 20人・120円
受講料 1,500円 会場 第1相談事業室
回数 3回

J-15 火曜 **「なごや女性カレッジ」【金城学院大学連携講座】ストレスを低減し心を健康に～しっかり学ぶマインドフルネス～** **2月4日～3月10日 10:30～12:00** **女性 託児**

1	2/4	マインドフルネスとは何か～心を“今ここに”～	金城学院大学 教授 宗方 比佐子	ヨガ、瞑想、呼吸法を用いた、マインドフルネスを学び、ストレスから解放される考え方や感情をコントロールする方法を身に付けます。医療・教育の現場でも使われているマインドフルネスを、自分らしく輝くために生かしましょう。☆この講座は「マインドフルネス体験講座」(L-5)と連携した企画です。
2	2/18	ストレスを低減するマインドフルネス～呼吸の瞑想～		
3	2/25	マインドフルヨガ～ボディスキャン瞑想～		
4	3/3	日常に取り入れるマインドフルネス～食べる瞑想～		
5	3/10	自分をいたわるマインドフルネス～慈悲の瞑想～		

定員 30人 託児 20人・200円
受講料 1,500円 会場 文化活動室
回数 5回

K-3 金曜 **職場復帰準備セミナー 3 ～もしもの事態をシミュレーションしよう～** **2月21日 10:00～12:30** **一般 無料 託児**

1	2/21	語ろう“復職への期待と不安” 先輩ゲストのお話 “もしも！の時の対応と育休中の過ごし方” シミュレーションしよう “もしも！の乗り越え方” 視点を変えてみよう	先輩ゲスト2名 アイ・コニックスグループ	パートナーは出張中。どうしても出席しなければならない会議がある日の朝、子どもが発熱したら？日頃できる対策は？そんな「もしも」をイメージして、乗り切るためにできることを同じ立場の人と一緒に考えましょう。
---	------	--	-------------------------	--

定員 20人 対象 第1子の育児休業取得中の方
受講料 無料 会場 第4集会室 回数 1回
託児 20人(6ヵ月から小学校入学前まで)・40円

T-11 火曜 **老齢年金の正しい知識と75歳までの働き方** **2月25日～3月10日 14:00～16:00** **男性 託児**

1	2/25	老齢年金の正しい知識と早期退職・退職後の働き方のポイント	日本年金機構 鶴舞年金事務所 お客様相談室 担当職員 キャリアカウンセラー 豊岡 敬子	人生100年時代を迎える中、生涯現役活躍が求められる時代になりつつあります。「年金の受給方法」と「働く」ということをもう一度見直し、高齢者・事業者・家族や地域の三方よしを目指して、ありがたい姿を考えていきましょう。
2	3/3	100歳になっても生活できますか？	株式会社家計の総合相談センター 西部 正巳	
3	3/10	働く(ボランティア・起業含む)ことで得られること	キャリアカウンセラー 豊岡 敬子	

定員 20人 託児 20人・120円
受講料 1,500円 会場 第4集会室
回数 3回

市民交流事業講座のご案内 託児あり(各回定員20人・40円) 申し込み方法は、イーブルなごや主催講座と同じです。締切日にご注意ください。 **託児**

L-3 10月27日(日) 13:30～16:00 **女性 イーブルなごや 女性起業家交流会**
先輩女性起業家を交えたトークセッションをメインとし、質疑応答タイムを充実させたリアルなお悩み解決の場となる講座です。女性起業家たち、集まりましょう！
講師：NPO法人ピタシヨコ理事長 伊藤 麻美、先輩起業家：美白専門エステサロン「しろぎぬ」角谷 紀子、女性起業支援機関：名古屋市新事業支援センター
☆この講座は、「名古屋市創業支援事業計画」の創業支援事業に位置付けられています。
定員 30人 対象 女性 受講料 500円 会場 視聴覚室

L-4 11月9日(土) 13:30～16:00 **映画「女を修理する男」～スマホの向こうに見える女性への暴力～**
2018年ノーベル平和賞を受賞した婦人科医デニ・ムクウェゲ医師の活動を追ったドキュメンタリーを通して、コンゴ民主共和国とその周辺国の女性たちに対する暴力を知り、それを生み出した構造的な問題、私たちがのしかかりと人権を考えます。
コーディネーター：名古屋大学大学院 教授 西川 由紀子
☆この講座は「映画にみる女性像」(J-11)と連携した企画です。
定員 300人 対象 一般 受講料 700円 会場 ホール

L-5 11月16日(土) 14:00～16:30(女性) 11月23日(土・祝) 14:00～16:30(男性) **マインドフルネス体験講座～家庭・職場におけるストレスマネジメント～**
自分の「呼吸」に意識を向け、「今、ここに存在すること」に集中します。自分自身を深く見つめ、自分の心とまわりの関係性についての知恵を育みます。日常の中で活かせるこのようなマインドフルネスを体験してみませんか。ナビゲーター：マインドフルネス・プラクティス実践者 山崎 恭子。☆この講座は「ストレスを低減し心を健康に」(J-15)と連携した企画です。★当日の服装、持ち物についてはHPやチラシをご覧ください。
定員 各回15人 対象 初めて体験する方 受講料 各回1,000円 会場 文化活動室

L-6 1月25日(土) 13:30～15:50 (交流会は～17:00) **映画「ナチュラルウーマン」～セクシュアル・マイノリティについて考えよう～**
トランスジェンダーであるマリナは、パートナーの急死により、様々な偏見や差別をストレートにぶつけられることになる。自分たちが無意識の中で持っている色メガネに気づくかもしれません。マリナの生き方をあなたはどのように感じますか。
コーディネーター：NPO法人 PROUD LIFE 副代表理事 風間 孝
映画終了後に交流会(定員先着50人、別途300円、第4集会室にて)を開催。
定員 300人 対象 一般 受講料 700円 会場 ホール

企業向け研修のご案内 託児あり(各回定員20人・40円) 申し込み方法は、イーブルなごや主催講座と同じです。締切日にご注意ください。 **無料 託児**

R-3 12月11日(水) 14:00～16:00 **判例から学ぶ ハラスメント防止研修**
中小企業で働く方向けのハラスメント防止研修です。セクシュアル・ハラスメント、パワー・ハラスメント、マタニティ・ハラスメント、モラル・ハラスメント等、裁判の判例を元に、職場のあらゆるハラスメントを失くすために配慮すべきことを学びましょう。
講師：弁護士法人名古屋南部法律事務所 弁護士 岡村 晴美
定員 20人 対象 中小企業等の従業員 受講料 無料 会場 第4集会室

R-4 2月29日(土) 14:00～17:00 女性 **チームビルディングで良くわかる ロジカルシンキング**
「ロジカルシンキング」は難しいと思いませんか？講座では、チームビルディングを通して「体験的にひも解き」、身に付けることを目指します。
講師：キャリアコンサルタント 中村 英泰
★ワークショップの際に、参加者同士で自分の考えを話すなどの交流＆自己開示があります。
定員 20人 対象 中小企業等の女性従業員 受講料 無料 会場 第4集会室

生涯学習Webナビなごや Webナビなごや 検索

e-ねっと+なごや e-ねっと+なごや 検索

Facebookもチェック Facebook

生涯学習センター・イーブルなごやの講座・事業、空室、ボランティア、グループ、会場等の情報を調べることができます。

「親学」「なごや学」「現代的課題」の講座をインターネットでいつでも「どこでも」受講することができます。

オススメの講座の広報や開催した講座の様子などを写真で紹介しています。

12月10日(火) 締切(申し込み方法は裏表紙をご参照ください)

12月10日(火) 締切

9月24日(火) 締切(申し込み方法は裏表紙参照)

12月10日 締切

9月24日 締切

12月10日 締切