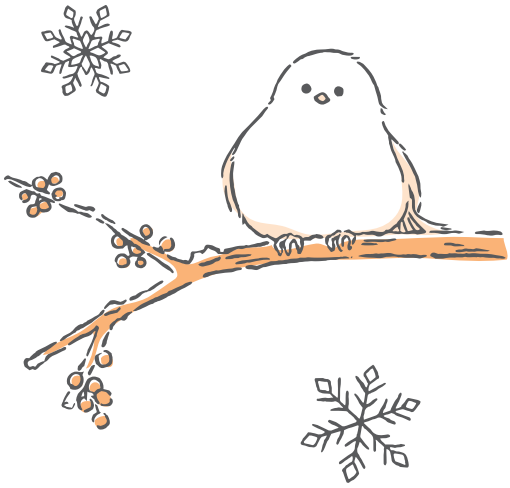
イーブルなごや 講座のご案内

令和8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	託児ボランティア養成講座２	10月	2	9月23日（水・祝）必着
J-9	点訳ボランティア入門講座２	10月～11月	2	
J-10	スポーツから、未来を考える	10月～11月	2	
T-6	50~60代で考える自分らしいアンコールキャリア	11月～12月	2	
J-11	「選ぶ」を支える社会へ	11月～12月	2	
C-1	We CAN Talk	12月～3月	3	
T-7	【しゃべり場】就職氷河期世代・非正規シングル女性と語り合うライフキャリア講座	1月	3	
T-8	知っている人だけが得をする､お金の基礎知識講座	1月～3月	3	12月22日（火）必着
J-12	歴史に学ぶシェアド・リーダーシップ	1月～2月	3	
J-13	私らしく生きるってどういうこと？	1月～3月	3	
J-14	その固定観念、見つめ直してみませんか	2月～3月	4	
T-9	【オトコの介護】遠距離介護に備えよう！親の介護と仕事・自分のバランス	2月～3月	4	
J-15	私らしく、心地よくつながる	2月～3月	4	

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
● オンライン講座のご案内 4
● 企業向け研修のご案内 5
● 市民交流事業講座のご案内 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・サポートが必要な方へ 8

※講座の中止及び日程・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。
※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。

対等 公平 EVEN + ABLE できる・可能 → イーブル E-ABLE

イーブルなごや

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
https://e-able-nagoya.jp/
指定管理者：有限会社アイ・ティー・オー

FSC www.fsc.org ミックス 紙｜責任ある森林管理を支えています FSC® C010229

J-8 金曜 託児ボランティア養成講座２

10月9日～10月30日 10:00～12:00　一般 無料 託児

1	10/ 9	託児ボランティアを体験しよう！ ～あそびの実践から学ぶ～	託児の会「たんぽぽ」
2	10/16	子育て支援で大切なこと ～育ち合い～	愛知東邦大学 講師　松本 亜香里
3	10/23	安心して預けられる場をつくる ～子どもへの配慮と支えるまなざし～	桜花学園大学 教授　堀 由里
4	10/30	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課課長補佐　新堀 由美子 託児の会「たんぽぽ」

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「たんぽぽ」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「たんぽぽ」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、後期からの受講も可能です。

定員 20人　託児 20人・160円
受講料 無料　会場 第４集会室
回数 4回

J-9 月曜 点訳ボランティア入門講座２

10月19日～11月9日 10:00～12:00　一般 無料 託児

1	10/19	点字の分かち書き（1） 自立語と付属語	社会福祉法人名古屋ライトハウス 光和障害者相談センター 藤下 直美
2	10/26	点字の分かち書き（2）複合語	
3	11/ 2	点字の分かち書き（3）固有名詞 記号の使い方　句読類	
4	11/ 9	点字の文章の形式	

「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ましょう。☆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、後期からの受講も可能です。★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（別途テキスト代1,540円）
回数 4回　会場 第４集会室

J-10 水曜 スポーツから、未来を考える ～女性の視点から学ぶ多様性～

10月21日～11月11日 10:00～12:00　女性 託児

1	10/21	女性とからだとスポーツ ～ライフステージに合わせて～	名古屋学院大学 准教授　富田 彩
2	10/28	メディアと女性アスリート	名古屋外国語大学 准教授　後藤 希望
3	11/ 4	私たちとスポーツ ～こころと身体から共生を考える～	名古屋大学 准教授　横山 慶子
4	11/11	スポーツと女性 ～これまでとこれから～	椙山女学園大学 教授　大勝 志津穂

本講座では、女性とスポーツの関係性を「社会」「身体」「メディア」「共生」の視点から学び、自分らしい関わり方や、多様な人が参加できる社会について考えます。

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

T-6 火曜 50～60代で考える 自分らしいアンコールキャリア※1

11月10日～12月1日　14:00～16:00　一般 託児

1	11/10	ミッドライフクライシスとは	キャリアコンサルタント 鈴木 明子
2	11/24	価値観と大切にしたいもの	
3	12/ 1	私とアンコールキャリア	

人生100年時代を迎えて、50～60代で人生を再設計することが大切です。この時期に誰にでも訪れる「ミッドライフクライシス」の受け止め方と乗り越え方の理解を深め、自分にとって納得感が高いこれからの人生について考えます。

定員 30人　託児 20人・120円
受講料 1,500円　会場 第４集会室
回数 3回　対象 50～60代

J-11 水曜 「選ぶ」を支える社会へ ～少子化時代の女性の生き方を考える～

11月25日～12月16日 10:00～12:00　女性 託児

1	11/25	これからの私を考える 「プレコンセプションケア※2」	名古屋市立大学 助教　福西 麻希
2	12/ 2	妊娠・不妊治療・卵子凍結の今	名古屋市立大学 助教　小笠原 桜
3	12/ 9	世界から見る選択肢「産みやすさ」	名古屋市立大学 教授　脇本 寛子
4	12/16	「家族」のかたちは一つじゃない ～多様な選択を知る～	NPO法人CAPNA 常務理事　萬屋 育子

本講座では、リプロダクティブ・ヘルス／ライツ、不妊治療や卵子凍結、海外の制度などを通して、女性の自己決定や社会のあり方について学びます。誰もが自分らしく選択できる社会について考える講座です。

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

※1 アンコールキャリアとは、「人生の後半のキャリア」のことです。
※2 プレコンセプションケアとは「性別を問わず、性や健康に関する正しい知識をもち、ライフデザインや将来を考え健康管理を行う取り組み」のことです。

女性 女性対象講座　男性 男性対象講座　どなたでも 年齢性別問わず参加可能講座　一般 性別問わず参加可能講座（15才以上。中学生を除く）　無料 受講料無料講座　託児 託児あり

C-1 日・土曜 | We CAN Talk ～がん体験者同士で安心して話そう～

12月6日～3月14日 14:00～16:00　女性 無料 託児

1	12/6（日）	全３回ガイダンス＆治療法の選択と戸惑い	臨床心理士 成田 有子
2	1/23（土）	家族への伝え方	在宅医療プロデューサー 平田 節子
3	3/14（日）	治療しながらの働き方	看護師 増井 法子

★ファシリテーターも全員がん体験者です。当事者の方のみご参加いただけます。
★講座は治療法や各種がん研究の情報などに関するものではありません。

【市民企画応募委託事業：We CAN Talk】
がん治療中やサバイバーの方のための場です。ファシリテーターの実体験から、様々な局面での心の保ち方やヒントになる考え方をお伝えし、対話の時間は当事者だけの安心できる場で聴き合います。聴くだけもOK。ご自分のペースでご参加ください。

定員 20人　託児 20人・120円
受講料 無料　会場 多目的室
回数 3回　対象 女性のがん体験者

T-7 金曜 | 【しゃべり場】就職氷河期世代・非正規シングル女性と語り合うライフキャリア講座

1月8日～1月29日 19:00～20:30　女性 無料 託児

1	1/8	シングルについて、仲間に聞いてみよう！	オフィスアイム キャリアコンサルタント 市川 麻波
2	1/15	雇用形態に左右されない！一生モノの「お金の体力」をつけるマネー講座	株式会社マネースマート ファイナンシャルプランナー 佐野 圭子
3	1/22	「わたしの人生」を考えてみよう！	オフィスアイム キャリアコンサルタント 市川 麻波
4	1/29	チャンスをつかむ準備をしよう！	

孤独に感じていたことも、誰にも言えなかった不安も、同じ境遇の仲間と話すと、ふっと軽くなる。そんな“ほっとできるしゃべり場”で、これからの生き方や働き方を、自分の言葉で整理してみませんか。
★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　託児 20人・160円　受講料 無料
会場 生活科学研修室　回数 4回
対象 就職氷河期世代（1970～1980年頃生まれ）の非正規シングル女性（シングルマザー含まず）

T-8 火曜 | 知っている人だけが得をする、お金の基礎知識講座 ～FP6分野から学ぶ、暮らしを整えるヒント～

1月19日～3月30日 19:00～20:30　一般 託児

1	1/19	ファイナンシャル・プランニングとは	株式会社マネースマート 佐野 圭子
2	1/26	年金と社会保険を学ぶ	
3	2/2	所得税・住民税の仕組みを学ぶ	
4	2/9	リスクと保険を学ぶ	
5	2/16	金融と経済の基礎と貯蓄の考え方を学ぶ	株式会社マネースマート 西部 正巳
6	3/2	金融商品と資産運用の基礎知識を学ぶ	
7	3/9	マイホーム購入にも役立つ不動産の基礎を学ぶ	株式会社住宅相談センター 吉田 貴彦
8	3/16	不動産にまつわる税金の基礎を学ぶ	
9	3/23	相続や贈与の基礎を学ぶ	株式会社マネースマート 西部 正巳
10	3/30	相続税・贈与税の仕組みを学ぶ	

税金・年金・保険など、生活に必要だけれど意外に知らない“お金の常識”。本講座では、FP（ファイナンシャル・プランニング）6分野の基礎をやさしく解説し、日々の暮らしを整えるヒントをお伝えします。社会人として知っておきたいマネーリテラシーを楽しく学べる全10回です。★別途、テキスト（税込1,760円）を購入いただきます。

定員 24人　託児 20人・400円
受講料 10,000円　会場 第4集会室
回数 10回

J-12 水曜 | [なごや女性カレッジ]【金城学院大学連携】歴史に学ぶシェアド・リーダーシップ※3 ～私らしく力を発揮～

1月20日～2月17日 10:00～12:00　女性 託児

1	1/20	日本の歴史にみる女性の力	金城学院大学 教授 原 史彦
2	1/27	整えることで、自分の力を蓄える ～歴史に見る暮らしと健康～	金城学院大学 教授 桐原 健真
3	2/3	支える・支えられる関係 ～ケアから学ぶリーダーシップ～	金城学院大学 教授 松浦 利江子
4	2/10	日本の歴史にみる女性の立場	金城学院大学 教授 原 史彦
5	2/17	私らしくいたい ～これからのリーダーシップを描く～	金城学院大学 准教授 前川 由未子

歴史に登場する人物や人間関係を手がかりに、シェアド・リーダーシップを学びます。自分も相手も大切にすることや、日常の中で実践できることを考えてみませんか。

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-13 金曜 | 私らしく生きるってどういうこと？ ～暮らしの中から考える男女共同参画～

1月29日～3月5日 10:00～12:00　女性 託児

1	1/29	私ばかり？から考える男女共同参画	金城学院大学 教授 宮坂 靖子
2	2/12	DVから見えたもの ～アンコンシャス・バイアスとジェンダー※4～	ゆいネット・ナゴヤ 安平 幹
3	2/26	社会参画・意思決定の場に女性がいる意味	名古屋大学大学院 教授 武田 宏子
4	3/5	私らしく生きる～多様な声がひらく社会～	愛知県立大学 教授 青柳 美樹

「私らしく生きる」とはどういうことでしょうか。家事や育児、地域の関わりなど、私たちの暮らしの中の性別役割分担意識や社会の仕組みについて学び、一人ひとりが自分らしく暮らすことのできる社会について考えます。

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

※3 シェアド・リーダーシップとは、「チームのメンバー全員がそれぞれの強みや状況に応じてリーダーシップを分担し、発揮し合う状態」のことです。
※4 ジェンダーとは、「社会的・文化的に形成された性別」のことです。

9月23日（水・祝）必着

12月22日（火）必着（申し込み方法は裏表紙をご参照ください）

12月22日（火）必着（申し込み方法は裏表紙をご参照ください）

J-14 月曜 その固定観念、見つめ直してみませんか ～誰もが自分らしく生きる未来～

2月1日～3月1日　10:00～12:00　第1回は10:30～12:00　一般　無料　託児

1	2/1	【公開講座】DVに気付くとき ～私の心を守るために～	NPO法人オフィス・マハロ 代表理事　吉岡 みゆき
2	2/8	音を見て、心で感じて ～私らしく生きること～	NPO法人名古屋難聴者・中途失聴者支援協会 代表理事　荒川 清美
3	2/15	言葉や文化に囲まれて ～私を大切にするために～	NPO子どもと女性のイスラームの会 代表理事　マリアム戸谷 玲子
4	2/22	つくられた差別 ～部落差別の歴史から考える～	元愛知県人権教育研究会会長 角 紘昭
5	3/1	私の中の固定観念を見つめ直してみませんか	名古屋市教育委員会 社会教育主事

日常の中にある「固定観念」を見つめ直してみませんか。固定観念が生きづらさや人権侵害につながることを学び、自分の中の考え方に気付くきっかけとします。

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

T-9 土曜 【オトコの介護】遠距離介護に備えよう！親の介護と仕事・自分のバランス

2月20日・3月6日　14:00～16:00　一般　無料　託児

1	2/20	遠くで暮らす親の介護と仕事・自分のバランス	特定社会保険労務士 吉岡 規子
2	3/6	家での介護・施設での介護・親の認知や変化との関わり方	社会福祉士 東 賢司

遠くに暮らす親の介護が必要になった時、仕事や暮らしとのバランスをどうしたらよいのか。そんな不安を抱える男性のための講座です。介護サービスや職場で使える制度、親との関わり方を整理し、ひとりで抱え込まない備え方を考えましょう。

定員　24人　託児　20人・80円
受講料　無料　会場　生活科学研修室
回数　2回

J-15 水曜 私らしく、心地よくつながる ～私も相手も大切にするコミュニケーション～

2月24日～3月17日　10:00～12:00　女性　託児

1	2/24	私のコミュニケーションのクセを知る	コーチングサプリ 代表　田中 直美
2	3/3	どうして気持ちがすれ違うの？	
3	3/10	頼まれると断れないのはなぜ？	
4	3/17	私も相手も大事にするコミュニケーション	

うまく伝えようとしても、すれ違ってしまうことはありませんか。コーチングとバウンダリーの視点から、「聴くこと」と「問いかけること」を通して、自分も相手も大切にするコミュニケーションを考えます。

定員　24人　託児　20人・160円
受講料　1,200円　会場　第4集会室
回数　4回

オンライン講座のご案内

Zoomを使ったオンライン講座です。インターネットに接続したカメラ付きのパソコン、タブレット等が必要です。事前申し込みが必要です。各回先着順。
Z-2は各回ごとにお申込みいただけます。詳細はそれぞれのHP・チラシをご参照ください。
オンライン講座の注意事項は、イーブルなごやHPの「講座・セミナー一覧」でご確認ください。

申し込み方法　イーブルなごやホームページ（https://e-able-nagoya.jp/）にアクセスし、講座案内の「インターネットで申し込む」から ※お申し込み方法は、インターネットでの申し込みのみになります。　無料

Z-1 職場復帰準備セミナー2 ～家族はチーム！「ファミリーキャリア」という新しい視点～

1月22日（金）12:00～13:40

育休から職場復帰する際の不安や葛藤を整理し、自分らしいキャリアや働き方について考える講座です。育休中はもちろん、産休中や復帰後の方にもおすすめです。

講師：株式会社Your Patronum 代表取締役　森数 美保

定員　20人　対象　育休取得前後の方あるいはそのパートナー
受講料　無料

Z-2 ライフステージで学ぶ、女性のからだとストレスケア

1	知って整える、更年期編 2月26日（金）13:30～15:00
2	はじめて学ぶ、10代からの基礎知識編 3月10日（水）13:30～15:00

女性ホルモンなどの基礎知識、月経関連の不調や更年期などのライフステージごとの特徴について、オンラインで気軽に学べます。ストレスについても学び、今日からできるセルフケアを体験してみましょう。

★年齢にかかわらず、どちらの講座も受講できます。

講師：産婦人科医　伊藤 加奈子（動画）、臨床心理士　成田 有子

定員　50人　対象　一般　受講料　無料

女性 女性対象講座　男性 男性対象講座　どなたでも 年齢性別問わず参加可能講座　一般 性別問わず参加可能講座（15才以上。中学生を除く）　無料 受講料無料講座　託児 託児あり

企業向け研修のご案内

事前申し込みが必要です。先着順。託児あり。
※託児の申し込みは、講座開始１週間前（締切日は17:00）までです。

女性 無料 託児

申し込み方法 ① 電話 052-331-5288 ② イーブルなごや窓口
③ イーブルなごやホームページ（https://e-able-nagoya.jp/）にアクセスし、講座案内の「インターネットで申し込む」から

R-2　12月12日（土）14:00～16:00

20～30代のためのキャリア・カフェ ～ワタシが選ぶワタシのキャリア～

☆NPO法人日本女性技術者フォーラム（JWEF）東海部会と連携して開催します。

仕事に没頭して自分のさらなる成長を目指したり、自分自身のWLBを模索したり、一人ひとりが様々なキャリアを選択する20～30代。他社の同世代が何を考え、何を選択しているのか、真面目に楽しく話を聞いてみませんか。
コーディネーター：株式会社クレディセゾン　セゾンAMEX営業部　鈴木 若奈
パネラー：3人

定員 30人　託児 20人・40円　受講料 無料　会場 第４集会室

市民交流事業講座のご案内

事前申し込みが必要です。先着順。託児あり（各回定員20人・40円）。
※託児の申し込みは、講座開始１週間前（締切日は17:00）までです。

託児

申し込み方法 ① 電話 052-331-5288 ② イーブルなごや窓口
③ イーブルなごやホームページ（https://e-able-nagoya.jp/）にアクセスし、講座案内の「インターネットで申し込む」から

L-2　11月13日（金）14:00～16:00　無料 女性

女性に対する暴力をなくすためにわたし発のメッセージ ～パープルの花束を作りましょう～

暴力をなくすため、自分にできることはどんなこと？女性に対する暴力について考えながら花束にこめてメッセージを伝えあいませんか。
講師：フェミニストカウンセラー　村瀬 智子
☆この講座は、「イーブルなごや利用者ネット」、「公益財団法人 名古屋YWCA」と連携して開催します。

定員 20人　対象 女性　受講料 無料　会場 生活科学研修室

L-3　11月28日（土）13:00～16:00

イーブルなごや女性起業家交流会

☆この講座は、「名古屋市創業支援等事業計画」の創業支援等事業に位置付けられています。

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！
コーディネーター：NPO法人ビタショコ 理事長　伊藤 麻美、先輩起業家：一般社団法人ちぇぶら 代表理事　永田 京子、ZANFT organic 代表　宮澤 カトリン、女性起業支援機関：名古屋市新事業支援センター

定員 50人　対象 一般　受講料 500円　会場 視聴覚室

L-4　1月16日（土）14:00～16:00

映画「カランコエの花」 ～セクシュアル・マイノリティ※5 について考えましょう～

とある高校の２年生のクラスで、ある日唐突に「LGBT※6について」の授業が行われたことをきっかけに、クラス内にLGBT当事者がいるのではないかという噂が広まっていく様子を描いた映画からセクシュアル・マイノリティについて考えましょう。映画上映後に解説・意見交換会があります。
コーディネーター：中京大学 教授　風間 孝

定員 150人　対象 どなたでも　受講料 500円　会場 ホール

L-5　2月14日（日）10:00～16:30　無料

ディベートで考える男女共同参画社会 ～日本は、全ての大学の理工系の定員に男子枠と女子枠を設けるべきである。是か非か～

性別にかかわりなく個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」とは、どのような社会なのでしょうか。大学の理工系の定員に男子枠と女子枠を設けることについてディベートすることで、一人ひとりが幸せに暮らせる社会を一緒に考えましょう。
講師：弁護士　安田 朋江　☆協力：全国教室ディベート連盟東海支部、LLGディベート同好会
★持ち物は、筆記用具・昼食・あればタイマー
★団体での申し込みを受け付けます。詳細はイーブルなごやHP、チラシ等をご覧ください。

定員 120人　対象 中高校生等　受講料 無料　会場 ホールほか

L-6　3月13日（土）13:30～15:30　女性

マインドフルネス体験講座 ～ストレスに振り回されにくい私を育てる～

マインドフルネスとは「今この瞬間にありのままに気づいていること」。マインドフルネスの力を育てると、無意識の反応に気づき、日常生活の中で起こるストレスに必要以上に振り回されにくくなります。様々な瞑想の体験的な学びを通して、ストレスとの関わりを少しずつ変えていく第一歩を始めましょう。
講師：MBSR（マインドフルネスストレス低減法）講師　竹中 恭子
★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。
★精神科及び心療内科に通院中の方は、必ず主治医にご相談のうえお申し込みください。

定員 15人　受講料 1,000円　対象 初めてマインドフルネスを体験する女性　会場 文化活動室

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、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。

eねっと+なごや
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。

動画で見るイーブルなごや
公式YouTubeチャンネルです。「これってジェンダー平等ですか？」など動画で学ぶことができます。

イーブルなごやX（旧Twitter）
公式Xアカウントです。講座・イベント情報などを公開しています。ぜひフォローお願いします。

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「あいもん」が元気なあいさつとともにポストします。

※5 セクシュアル・マイノリティとは「性的少数者」のことです。
※6 LGBTとは「同性愛者や両性愛者、トランスジェンダーなどの性的少数者」のことです。

公開講座のご案内

どなたでも　無料　託児

◆会場：ホール（E-11は視聴覚室）◆定員：350人（E-11は60人）
◆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）
※申し込みは各開催日の1週間前（締切日は17:00）までに電話にて受付

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。

【名古屋市博物館共催】「いま」を読み解く　E-7
リトアニア～バルトの森に響く歌～
10月6日（火）10:30～12:00
名古屋市博物館 学芸員　木村 慎平
［託児申し込み締切日 9/29（火）］

【名古屋市美術館共催】特別展にみる女性たち 2026　E-8
ベルト・モリゾを通して見る印象派
10月27日（火）10:30～12:00
名古屋市美術館 主任学芸員　清家 三智
［託児申し込み締切日 10/20（火）］

【なごや環境大学共育講座】　E-9
エコロジーファッションを未来へ ～つくる責任・使う責任～
11月27日（金）14:00～15:30
学校法人岡学園トータルデザインアカデミー 校長　岡 正子
［託児申し込み締切日 11/20（金）］

【第60回ADB年次総会愛知・名古屋支援実行委員会共催】　E-10
「いま」を読み解く
アジア開発銀行（ADB）ってなんだろう ～私たちとのつながり～
1月19日（火）10:30～12:00
アジア開発銀行駐日代表　高橋 さやか　［託児申し込み締切日 1/12（火）］

「いま」を読み解く　E-11
J-14「その固定観念、見つめ直してみませんか」の第1回
DVに気付くとき～私の心を守るために～
2月1日（月）10:30～12:00　会場：視聴覚室　定員：60人
NPO法人オフィス・マハロ 代表理事　吉岡 みゆき
［託児は「その固定観念、見つめ直してみませんか」受講者のみ］

「いま」を読み解く　E-12
権利の上に眠るな ～市川房枝の闘いと現代への遺産～
3月9日（火）10:30～12:00
一宮市博物館 学芸員　宮川 充史
［託児申し込み締切日 3/2（火）］

学習支援託児のご案内　託児

グループ活動や自主学習等でイーブルなごやを利用している方の託児をします。

月	実施日	申し込み開始日
10月	14日（水）・20日（火）	9月24日（木）
11月	6日（金）・16日（月）	10月13日（火）
12月	8日（火）・18日（金）	11月20日（金）
1月	13日（水）・25日（月）	12月21日（月）
2月	2日（火）・16日（火）	1月22日（金）
3月	8日（月）・12日（金）	2月22日（月）

託児時間　10:00～12:00　**託児実費**　1回40円
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　「託児願い」の提出は**実施日の1週間前までに**お願いします。託児実費は実施日当日にお支払いください。
託児説明会　裏表紙「託児について」をご覧ください。

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。

申し込み方法　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G-4、G-5、G-6、G-7は9/23（水・祝）、G-8は12/22（火）必着。
費用は講座初日に会場でお支払いください。

G-4 エニアグラムで自己解放
11月15日～12月6日（日）9:30～12:00　主催：女子の心と体

エニアグラムで自己理解、そして受け入れ、他の人へも広げよう。
①11/15 エニアグラムとは?
②11/22 それぞれのタイプの感情
③11/29 それぞれのタイプが大切にしていること
④12/ 6 自分はどのタイプ?

定員 14人　対象 一般　受講料 4,000円　会場 第4研修室

G-5 多彩な趣味を学ぶ・演芸と朗読教室
11月18日～1月20日（水）14:00～16:00　主催：演芸と朗読会

朗読、落語、マジック、占い、折り紙、隠し絵、クイズを学ぶ
①11/18 朗読（感動実話、童話作品、文学作品、テレビ・映画作品）
②12/ 2 落語（面白い3分落語、5分落語）
③12/16 マジック（楽しくて、誰でもできる簡単なマジック）
④1 / 6 占い遊び（手相占い、人相占い、血液占い、その他）
⑤1 /20 楽しい折り紙遊び、面白い隠し絵遊び

定員 10人　対象 一般　受講料 2,000円　会場 第7研修室

G-6 大人世代のフレイル予防講座 ～やさしい心理学を活用して～
※フレイルとは、健康と要介護状態の中間の状態です。
11月29日～12月13日（日）10:00～12:00　主催：学校臨床「しゃべり場」

大人世代が気になる物忘れや日々のストレスを心理学の力で予防 ①11/29 神経心理学を活用（認知症の不安を軽減、自己効力感の向上）
②12/6 感情心理学を活用（抑うつ不安の予防、ストレス対処法）③12/13 社会心理学を活用（孤立予防、社会参加の意欲を向上）

定員 30人　対象 一般　受講料 1,500円　会場 生活科学研修室

G-7 エンジョイコーラス（混声）
12月5日～12月19日（土）10:00～12:00　主催：いちょうの会

合唱は、心身が健康になります。名曲を明るく楽しく歌いましょう。
①12/ 5 ヴォカリーズ（母音唱法）
②12/12 ユニゾン（斉唱）
③12/19 ハーモニー（音の調和）

定員 10人　対象 一般　受講料 1,000円　会場 大研修室

G-8 仲間といっしょに自分らしい子育てを考えませんか
1月22日・2月5日（金）10:00～12:00
主催：特定非営利活動法人子育ち・子育て支援NPOたんぽぽ

仲間と一緒に自分らしい子育てを考えませんか（託児付）
①1/22 子どものこころの発達とかかわりについて
②2/5 仲間といっしょに子育てを考える

定員 15人（託児・15人）　対象 子育て中の親　受講料 600円（託児600円/人）　会場 生活科学研修室・託児室

イーブルなごや相談室の支援プログラム

相談室では、電話相談やLINE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。

無料 託児

【法律セミナー】

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は『自分で選択して決める』ための力になります。

S-3 離婚をめぐる法律の基礎知識「離婚とDV」

◆ 日時：11月17日（火）13:30～15:30
◆ 講師：愛知県弁護士会所属弁護士
◆ 対象：女性　◆ 定員：50人　◆ 会場：視聴覚室

※セミナー終了後、相談員による「グループ相談会」（30分程度）を実施します（事前申し込み不要）。託児のご利用はできませんのでご了承ください。

【女性のからだセミナー】

心身の不調が出やすいゆらぎ世代（40～50代）の女性のためのセミナーです。からだの変化を知り、その場でできる体操を体験しながら、心とからだをいたわる時間を過ごします。

S-4 ゆらぎ世代の不調をケア ～からだほぐし、心ほぐし～

◆ 日時：2月9日（火）13:30～15:30
◆ 講師：ちぇぶら認定 更年期トータルケアインストラクター Rika
◆ 対象：女性　◆ 定員：50人　◆ 会場：視聴覚室

S-3・S-4 申し込み方法
右記のいずれかの方法でお申し込みください。（先着順受付）

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 https://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、セルフケアの方法についてもお伝えします。
◆ 日時：12月8日（火）、3月9日（火）時間はいずれも13:30～15:00
◆ 対象：女性　◆ 定員：20人程度　◆ 会場：第1相談事業室

※講座終了後、希望者を対象に「交流会」（30分程度）を実施します（事前申し込み不要）。交流会のみの参加はできませんのでご了承ください。

● **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お伝えします。
◆ 日時：1月26日（火）13:30～15:00
◆ 対象：女性　◆ 定員：20人程度　◆ 会場：第1相談事業室

申し込み方法
開催月の前月1日から（1日が休室日の場合は翌開室日から）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）　託児の詳細につきましてはお問い合わせください。

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。
まずは電話またはLINEでご相談ください。

【電話】
月・火・金・土・日曜日 10:00～16:00
水曜日のみ 10:00～13:00、18:00～20:00

【LINE】
月曜日13:00～16:00、水曜日17:00～20:00

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

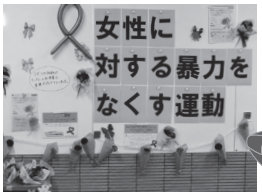
● **電話相談専用ダイヤル（つながろう）　052-321-2760**
● **LINE相談**　LINEアプリから、右記二次元コード
または ID「@154huepp」を検索して友だち登録
● **面接相談**※1＜予約制＞ 託児利用可（実費40円が必要、予約制）
● **専門相談**＜予約制＞

★ 法律相談（弁護士）
女性への人権侵害相談 ※2
（DV、セクシュアル・ハラスメントなど）
・月1～2回（金曜日）13:30～15:30

女性弁護士による一般相談 ※3
・10月17日（土）・11月21日（土）・12月19日（土）
・1月16日（土）・2月20日（土）・3月20日（土）
13:30～15:30
電話相談専用ダイヤルにて前月の1日から受け付け
11月分は10月2日から、2月分は1月4日から受け付け

★こころとからだの相談※2
精神科医などによる相談
・月1回程度

※1 電話相談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。
※2 面接相談の後、必要に応じてご利用いただけます。
※3 事前面接の必要なくご利用いただけます。



パープルリボンキャンペーン

11月12日～11月25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。
イーブルなごやでは、この運動のシンボルであるパープルリボンにちなんで、館内をパープルに装飾し、利用者団体が作成したパープルマスコットや啓発ポスター等を掲示して、キャンペーンを知っていただく活動をしています。
是非、この機会にイーブルなごやにお越しください。

講座申し込みについて

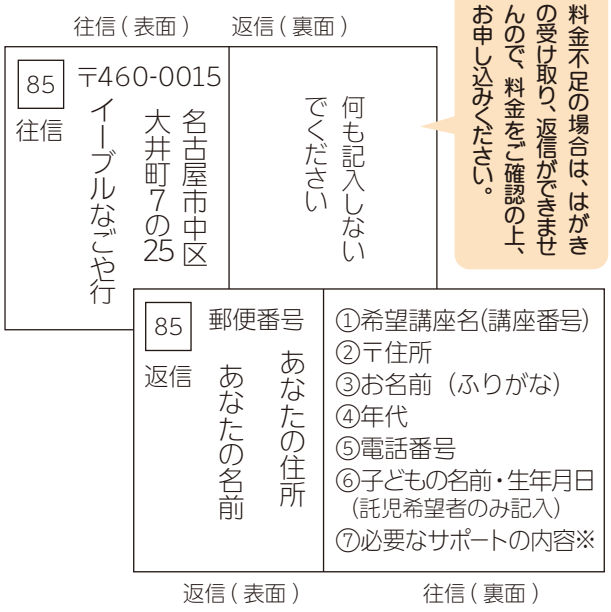
1 2 3 のいずれかの方法でお申し込みください。
複数の講座に申し込みいただけますが、1講座につき1人1回のみ有効

講座によって対象（女性または男性、育児休業取得中の方など）が決まっているものがあります。申し込むときに、事前に各講座の対象をご確認ください。

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

締切日必着

【往復はがき記入例】



※必要な方は「サポートが必要な方へ」をご参照いただき、ご記入ください。
手話通訳、要約筆記、資料の点訳、資料の拡大、車いすのご用意など

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 17:00まで受付

（ホームページ）https://e-able-nagoya.jp/

定員に満たない場合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。
- 有料の講座は、下記「手続き期限」までにイーブルなごやの窓口で受講料のお支払いが必要です。開館時間内にて受付けます。お越しいただけない場合は、ご連絡ください。
- 受講料納入後は、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 T-6 T-7 C-1 G-4 G-5 G-6 G-7	J-12 J-13 J-14 J-15 T-8 T-9 G-8
申し込み締切日	9月23日(水・祝)	12月22日(火)
手続き期限	10月2日(金)	1月8日(金)

- 定員に満たない講座は、締切日翌日以降、先着順でインターネット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日1週間前(締切日は17:00)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

- すべての主催講座(G、Z講座除く)に託児がつきます。対象は講座初日において満1歳から小学校入学前までです。
- 託児実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「たんぽぽ」(女性会館施設ボランティア)が主に行います。

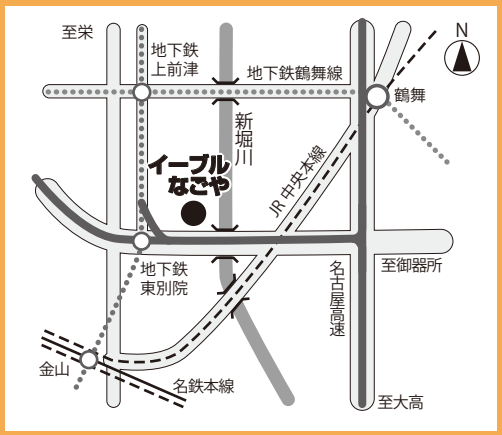
託児説明会&託児室で遊ぼう 要予約
10月2日(金) 10時～12時／1月8日(金) 10時～12時
対象：講座に参加する方、今後、講座受講や学習支援託児を予定の方

1歳未満のお子さんとの同室受講につきましては、事前にお問い合わせください。

サポートが必要な方へ

- 講座については手話通訳・要約筆記・資料の点訳・資料の拡大により学習をサポートします。必要な方は、申し込みの際に必ずサポートの内容をお伝えください。
  ※手話通訳・要約筆記は「身体障害者手帳(聴覚)」をお持ちの方が対象です。
  ※講座開催日の1週間前までにお知らせください。
- 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、10月1日から500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 https://e-able-nagoya.jp/