

# 自主学习グループ開設講座のご案内

瑞穂生涯学習センターで活動しているグループが、皆様に広く学習機会を提供するために企画・運営する講座です。講座終了後は、グループに入会して活動を続けることもできます。多くの方のご参加をお待ちしています。  
 この他にも、瑞穂生涯学習センターでは、様々なグループが活動しています。活動内容や活動日などについては、お気軽にお問い合わせください。  
 ※自主学习グループが運営する講座のため、グループの方から受講者にご連絡します。  
 ※市外在住の方も申込できます。

講座名	座禅体験会	ドイツリート（歌曲）を歌って学ぶドイツ語と文化	人生100年時代を笑って歌って♪	麻雀 始め方教室（健康麻雀）
曜日	火曜日・金曜日	木曜日	木曜日	金曜日
時間	13:30~14:30	13:30~15:00	13:00~14:00（斉唱・入門） 14:00~15:00（コーラス・初級）	13:00~16:00
対象・定員	どなたでも・20人	一般・5人	概ね60歳以上・各10人	一般（初心者〜中級者）・12人
費用	無料	1,400円	1,000円	初心者：1,900円・中級者：1,400円
主催グループ	ニュースタイル禅の会	瑞穂ドイツリートの会	コーラス華	雀の会
講座のあらまし	気軽に座禅を体験する会です。不安やストレスを軽減できるように心を落ち着かせる。	初心者が歌える「キンダーリダー」（童謡）や「野バラ」を原詩で読み歌いします。	笑って歌って…最高の健康法です。どうぞ、一緒に楽しい歌をお歌いください。 ※5くら〜斉唱希望の方は、13:00~14:00、コーラス希望の方は、14:00~15:00です。	健康麻雀の初心者に広く麻雀を覚えてほしい。 ※初心者の方は、1~3回目を受講してください。 ※中級者の方は、4・5回目を受講してください。
プログラム	10/1(火) 座禅体験、座禅の作法 11/8(金) 座禅体験、心の安定について	10/10 「ABCの歌」 「あいさつの歌」	10/10 5くら〜斉唱(入門) ※メロディ 故郷、七つの子、シャボン玉、夕焼小焼 他 10/31	10/11 麻雀の初めて（初心者） 10/18 フリテン（初心者）
会場	第1・2和室	第4集会室	第2集会室	第3集会室
持ち物	なし	マスク(着用)、筆記用具、あれば独和辞典	なし	なし
申込方法	往復はがき、または窓口	往復はがき、または窓口	往復はがき、または窓口	往復はがき、または窓口
申込締切日	9月17日(火)	9月18日(水)	9月26日(木)	9月30日(月)

講座名	みんなで あそぼ!!② 〜地域を広げよう 子育ての輪〜	絵手紙	障害者ボランティア養成講座	はじめてのウクレレ教室
曜日	木曜日	月曜日	金曜日・日曜日	日曜日
時間	10:00~11:30	10:30~12:00	金・19:00~20:30 日・13:00~15:00	9:00~10:00
対象・定員	概ね1歳児とその保護者・8組 (R4.11/1生~R5.10/31生)	一般・8人	一般・5人	成人・20人
費用	2,240円	900円（貸出教材を含む）	1,400円	1,000円
主催グループ	託児グループ ぞうさん	絵手紙 穂の会	ボランティアサークル自動車ポッポ	瑞穂ハローウクレレ
講座のあらまし	親子で参加する講座です。お子さんと一緒に楽しみながら、みんなで交流しましょう。	墨と顔料を使って絵手紙をかいてみましょう。	障害者ボランティアを養成するため、障者とボランティアについて学び、実際にクリスマス会で障者と交流します。交流を基に障者のポッチャ大会を企画し実現して運営します。実践についてふりかえり、今後の活動の礎とします。	はじめてウクレレを弾く人のための初心者向けのレッスンです。
プログラム	11/14 はじめて手遊び わらべうた 11/21 みんなで楽しく工作しよう 11/28 親子でからだあそび 12/5 ぞうさんとプチクリスマス	11/25 絵手紙をかく（基本）	12/6(金) オリエンテーション（障者とボランティアとは） 12/15(日) 障害者ボランティア体験（クリスマス会） 12/20(金) 企画（障害者のポッチャ大会を企画） 1/19(日) 実践（ポッチャ大会を運営） 1/24(金) ふりかえり（実践をふりかえる）	2/2 ウクレレの持ち方、弾き方、チューニング 2/16 曲を弾く
会場	第1集会室	第3集会室	第3集会室・視聴覚室	第3集会室
持ち物	申し込み時にお知らせします。	ポケットティッシュ2個	初回は筆記用具、2回目以降は初回時に連絡します。	ウクレレ ※持っていない方は、3,500円で購入できます。(申込時に予約が必要)
申込方法	名古屋市電子申請サービス	往復はがき、または窓口	往復はがき、または窓口	往復はがき、または窓口
申込締切日	10月30日(水)先着順	11月8日(金)	11月22日(金)	1月18日(土)

**【受講料無料】事業のお知らせ** ※詳細はセンターまでお問い合わせください。  
**パソコン初心者教室**  
 初心者の人を対象にした「初心者体験コース」(パソコン相談コース)です。  
 【日 時】10/9・23,11/13・27,12/11・25,1/8・22,2/12・26,3/12・26  
 第2・4水曜日 10:00~12:00  
 【講 師】瑞穂パソコンボランティア 【会 場】第3集会室  
 【申 込】当日受付(先着順)  
 ※ご自身のパソコンをお持ちいただいてもかまいません。

**無料 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を提供します。  
 【実施日】4月~11月に月1回程度、不定期月の初めにセンター間でお問い合わせください。  
 【会 場】瑞穂生涯学習センター ロビー  
 【費 用】無料

**みずほこどもまつり2025**  
 「こどもまつりを盛り上げよう2025」を受講した子どもたちが活躍します。子どもたちが楽しく遊べるイベントがいっぱいです。  
**【日時】**3月2日(日) 9:45~15:30

# NESPA 主催事業のご案内

※表紙の「講座の申し込みについて」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。 ※市外在住の方も申込できます。

**みんなで楽しもう!モルック体験**  
 初心者でも楽しめるモルック教室を開催。激しい動きもないためお子様からご年配の方まで幅広く楽しめます。  
**【日 時】**11月30日(土) 14:00~16:00(雨天中止 小雨決行)  
**【対象・定員】**小学4年生~一般・16人  
**【講 師】**モルックチームナゴモ代表 三宅 邦仁  
**【費用】**受講料・500円 【会 場】惣作公園  
**【持ち物】**飲料、スポーツに適した服装、スニーカー、タオル  
**【締 切】**11月11日(月)

**【読書会】高須四兄弟を知る**  
 奥山景布子『流転の中將』を読みます。  
**【日 時】**2月8日(土)、2月22日(土) 14:00~16:00  
**【対象・定員】**一般・30人  
**【講 師】**瑞穂生涯学習センター職員 【費 用】500円  
**【会 場】**第2集会室 【持ち物】筆記用具  
**【締 切】**1月20日(月)

# なごやか市民教室

※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。

**発酵調味料de腸活**  
 美容と健康は私たちの永遠の課題です。発酵調味料を作って毎日腸活、自分なりの、がんばらなくてもできる腸活術を見つけてみましょう!  
**【日 時】**2月18日(火)、2月25日(火)、3月4日(火) 10:00~12:00  
**【対象・定員】**一般・24人（最少人数10人以上）  
**【講 師】**腸活アドバイザー 藤田 ひとみ  
**【費用】**3,500円(受講料1,500円 教材費2,000円)  
**【会 場】**料理室  
**【持ち物】**エプロン、手拭きタオル、筆記用具、食品持ち帰り袋、保冷剤、おろし金（大根おろしを作る時などに使う）  
**【締 切】**1月7日(火)

**ドローン操縦、プログラミング体験**  
 ドローンをはじめたい人向け!いろいろな種類の小型ドローンを使って操縦体験します。ドローンは、講師側で準備します。  
**【日 時】**12月14日(土)、1月11日(土)、1月25日(土)、2月8日(土)、3月8日(土) 18:30~20:00  
**【対象・定員】**小学生以上（小学生は保護者とともに）10人（最少人数5人以上）  
**【講 師】**富田 紀良  
**【費用】**5,500円(受講料2,500円 教材費3,000円)  
**【会 場】**視聴覚室  
**【持ち物】**筆記用具 【締 切】11月14日(木)

**みずほ生涯学習センターまつり2024**  
 センターで活動しているみなさんの作品展示や活動発表、実行委員会企画など楽しい行事を開催する予定です。みなさま、お誘いあわせの上げひこ来館ください。  
**【日時】**10月26日(土)・10月27日(日) 9:30~16:00

# 瑞穂生涯学習センターの情報はこちらから



**NESPA Day (自主開館日) 開館のお知らせ**  
 名古屋市より指定管理者として、瑞穂生涯学習センターの施設の運営・管理を(公財)名古屋教育スポーツ協会が行っております。(公財)名古屋教育スポーツ協会は、上記のNESPA主催事業を始め、市民の皆様に一層の学習機会を提供するため、下記の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】**9月~11月の第4月曜日 **【開館時間】**9:00~17:00  
 当協会が管理する11施設においては、ネスパデーの部屋利用(体育室と営利目的等を除く)は、1区分1,000円でご利用いただけます。

# 令和6年度 瑞穂生涯学習センター 後期講座のご案内

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
9月17日(火)	水	午後	【瑞穂区社会福祉協議会共催】 楽しく学ぼう、初めての手話 ~手話入門講座~
	金	午後	【名古屋女子大学共催】 認知症を正しく知る ~自分のために、大切な人のために~
10月7日(月)	火	午前	〈なごや学マイスター講座〉 さくらスイーツで伝えよう、瑞穂区のよさ ~さくらスイーツマイスターと一緒に活動しよう~
	木	午前	〈なごや学〉 瑞穂区の魅力・再発見 ~山崎川を起点に~
11月5日(火)	金	午前	〈親学関連講座〉【託児付】 大切にしたい、幼児期の生活習慣
11月18日(月)	土・日	午前 午後	こどもまつりを盛り上げよう2025
1月6日(月)	金	午前	イメージと人権問題

**郵便料金のお知らせ**  
 令和6年10月1日から郵便料金が改定され、はがきの料金は63円→85円となります。料金不足の場合、はがきの受け取り、返信ができない場合がありますので、料金をご確認のうえ、お申し込みください。  
 10月以降の締切の講座をはがきで申し込まれる方は、申込時期にかかわらず返信には85円必要となりますので、ご注意ください。

**ご注意いただきたいこと**

- 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。
- 介助者を除き受講者以外の方の同伴はできません。
- 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。
- いただいた個人情報、本講座以外の目的には使用しません。

# 講座の申し込みについて

☆**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、中学生を除く15歳以上の方です。  
 ※なごやか市民教室、自主グループ開設講座、NESPA主催事業、なごや環境大学共催講座は市外在住の方もお申込みいただけます。

☆**申し込み方法**  
 お一人様1講座につき、①または②のいずれかでお申し込みください。1講座につき、1人(1組)1通限り有効です。  
**①インターネットによる申し込み**  
**名古屋電子申請サービス** **【検索】** クリック  
 →名古屋公式ウェブサイト内のリンクをクリック  
 →電子申請サービスのトップページの検索欄に「瑞穂生涯学習センター」と入力し検索  
 →ご希望の講座・事業を選択

**②往復はがきによる申し込み**  
 ○下記を参考に必要事項をご記入の上、瑞穂生涯学習センターへお申し込みください。申し込み締切日必着です。

《往復はがきの書き方》※左記郵便料金のお知らせを必ずご確認ください。

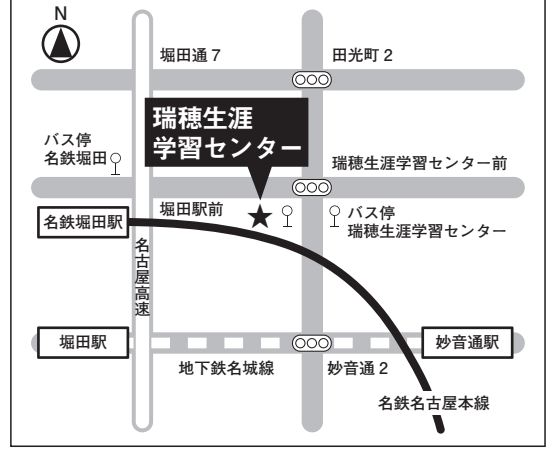
〒 瑞穂生涯学習センター 27-3 行13	<返信用の裏> 何も記入しないでください。	〒 あなたの住所 あなたの氏名	<往信用の裏> ①講座・事業名 ②住所 ③氏名(ふりがな) 年齢または学年 ④電話番号 ⑤特記事項(下記※印参照)
--------------------------------	--------------------------	-----------------------	--

※⑤特記事項  
 ・託児付講座で託児をご希望の方は、お子さまの氏名(ふりがな)・生年月日もご記入ください。  
 ・親子やお子さまのみで参加する講座・事業にご応募される方はお子さまの氏名(ふりがな)、学年をご記入ください。

※応募者が定員を超えた場合は、申し込み締切日の翌日に抽選を行います。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。  
 定員に達しない講座は申し込み締切日以降、センター窓口で先着順に受け付けます。応募状況については、電話でお問い合わせください。

**名古屋市瑞穂生涯学習センター**  
 NESPA 〒467-0831 名古屋市瑞穂区惣作町 2-27-3  
 TEL(052)871-2255・FAX(052)871-2256  
 指定管理者:(公財)名古屋教育スポーツ協会(NESPA)

<開館時間> 平日・土 9:00~21:00 <休館日> 第2火曜日・第4月曜日  
 日・祝日 9:00~17:00 ただし、7月~11月の第4月曜日は自主開館  
 自主開館日 年未年始(12/29~1/3)  
 <交通案内>  
 ■地下鉄 名城線「妙音通」下車、1番出口から北西へ徒歩8分  
 ■名鉄 名古屋本線「堀田」下車、東へ徒歩8分  
 ■市バス [瑞穂巡回]「瑞穂生涯学習センター」下車、徒歩1分



**おねがい 駐車場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**

# 令和6年度 後期 瑞穂生涯学習センター講座プログラム

申込締切日	9月17日(火)〈必着〉	
曜日	水曜日	金曜日
講座名	【瑞穂区社会福祉協議会共催】 楽しく学ぼう、初めての手話 ～手話入門講座～	【名古屋女子大学共催】 認知症を正しく知る ～自分のために、大切な人のために～
期間・回数	10/9～12/11 (10回)	10/11～11/1 (3回)
時間	13:30～15:30	13:30～15:30
対象・定員	一般(手話を初めて学ぶ方)・30人	一般・50人
費受講料	無料	無料
用教材費	500円(テキストレンタル代として)	現地学習の交通費は自己負担
講座のあらまし	本講座は、手話を始めてみたいと考えている人を対象とした入門講座です。講座終了後には、手話の学習やボランティアとしての活動を継続することも可能です。手話を学び、瑞穂生涯学習センターで活動する手話サークルへ参加してみませんか。	本講座では、認知症に関する基礎的な知識や予防の方法等について学びます。名古屋女子大学で研究をしている講師から、認知症に関する最新の研究結果を知り、自分のために、大切な人のために、一緒に考えてみませんか。
学習プログラム・講師(敬称略)	10/9	1 聴覚障がいを理解してから始めましょう 瑞穂区聴覚障害者福祉協会
	10/10	2 名前を紹介しましょう 瑞穂区聴覚障害者福祉協会
	10/16	3 家族・友達を紹介しましょう 瑞穂区聴覚障害者福祉協会
	10/23	4 数を使って話しましょう 瑞穂区聴覚障害者福祉協会
	10/30	5 趣味について話しましょう 瑞穂区聴覚障害者福祉協会
	11/6	6 学校・仕事について話しましょう 瑞穂区聴覚障害者福祉協会
	11/13	7 好きな場所を紹介しましょう 瑞穂区聴覚障害者福祉協会
	11/20	8 一日のことを話しましょう 瑞穂区聴覚障害者福祉協会
	11/27	9 一か月のことを話しましょう 瑞穂区聴覚障害者福祉協会
	12/4	10 聴覚障がい者と交流しましょう 瑞穂区聴覚障害者福祉協会
	12/11	11
	会場	第4集会室

10月7日(月)〈必着〉	
火曜日	木曜日
〈なごや学マイスター講座〉 さくらスイーツで伝えよう、瑞穂区のよさ ～さくらスイーツマイスターと一緒に活動しよう～	〈なごや学〉 瑞穂区の魅力・再発見 ～山崎川を起点に～
10/22～11/26 (5回)	11/7～12/5 (5回)
10:00～12:00	10:00～12:00
一般(今後マイスターとして活動したい方)24人	一般・24人
無料	1,500円
4,200円(材料費)	現地学習の交通費は自己負担
「さくらスイーツの会」は、瑞穂区の魅力について、さくらを使ったスイーツとともに発信しています。調理実習に取り組みながら、レポートリを増やし、一緒に活動していきましょう!この講座は、さくらスイーツの会との協働で実施します。	瑞穂区を流れる山崎川は「ふるさとの川」として区民に親しまれるとともに、水辺には、生物も多く生息しています。山崎川の自然や歴史について学び、瑞穂区の魅力を再発見してみませんか。
1 10/22	1 11/7
2 10/29	2 11/14
3 11/5	3 11/21
4 11/19	4 11/28
5 11/26	5 12/5
なごや学マイスター制度は、生涯学習センターで開催する「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〉を受講後に、学習や活動を継続する方を「マイスター」として認定していく制度です。	なごや古道街案内人 池田 誠一
料理室	視聴覚室・現地学習

11月5日(火)〈必着〉	
金曜日	
〈親学関連講座〉【託児付】 大切にしたい、 幼児期の生活習慣	
11/22～12/20 (5回)	
10:00～12:00	
子をもつ保護者、子育てに関心のある方30人(うち託児枠5人程度)	
1,200円	
託児費用は別途500円	
幼児期の成長に大切な「生活習慣」。よりよい「生活習慣」を身に付けていくことは、親にとっても、子にとっても大切です。本講座では、「食生活」「睡眠」「読書」「運動あそび」の視点から、親子でどのような点に気を付けるとよいかを考えます。	
1 11/22	2 11/29
3 12/6	4 12/13
5 12/20	
※お子さん同伴の参加はご遠慮ください。【託児について】 ●対象:11/22(金)現在、1歳6か月以上の未就学児 ●11/15(金)10時から第1集会室で託児説明会を行います。託児希望者は必ずご参加ください。 ●託児のおやつ代として500円(100円×5回)別途徴収します。 ●託児は年齢により受入可能人数が変わります。	
視聴覚室(託児は第1集会室)	

11月18日(月)〈必着〉	
土曜日(第6、7回は日曜日)	
こどもまつりを 盛り上げよう2025	
12/14～3/2 (7回)	
9:30～12:00 (第7回は13:00～15:30)	
小学3年生～中学生・20人	
1,050円	
—	
瑞穂生涯学習センター恒例の「みずほこどもまつり」!一緒に参加する仲間やお兄さん・お姉さんたちと協力して、遊びの屋台(お店)をつくりまします。笑顔あふれる楽しいおまつりをともに作りましょう!	
1 12/14	2 1/11
3 2/1	4 2/15
5 3/1	6 3/2
7 3/8	8 3/15
9 3/22	10 3/29
11 4/5	12 4/12
13 4/19	14 4/26
15 5/3	16 5/10
17 5/17	18 5/24
19 5/31	20 6/7
21 6/14	22 6/21
23 6/28	24 7/5
25 7/12	26 7/19
27 7/26	28 8/2
29 8/9	30 8/16
31 8/23	32 8/30
33 9/6	34 9/13
35 9/20	36 9/27
37 10/4	38 10/11
39 10/18	40 10/25
41 11/1	42 11/8
43 11/15	44 11/22
45 11/29	46 12/6
47 12/13	48 12/20
49 12/27	50 1/3
51 1/10	52 1/17
53 1/24	54 1/31
55 2/7	56 2/14
57 2/21	58 2/28
59 3/6	60 3/13
61 3/20	62 3/27
63 4/3	64 4/10
65 4/17	66 4/24
67 4/30	68 5/7
69 5/14	70 5/21
71 5/28	72 6/4
73 6/11	74 6/18
75 6/25	76 7/2
77 7/9	78 7/16
79 7/23	80 7/30
81 8/6	82 8/13
83 8/20	84 8/27
85 9/3	86 9/10
87 9/17	88 9/24
89 9/30	90 10/7
91 10/14	92 10/21
93 10/28	94 11/4
95 11/11	96 11/18
97 11/25	98 12/2
99 12/9	100 12/16
101 12/23	102 12/30
103 1/6	104 1/13
105 1/20	106 1/27
107 2/3	108 2/10
109 2/17	110 2/24
111 3/3	112 3/10
113 3/17	114 3/24
115 3/31	116 4/7
117 4/14	118 4/21
119 4/28	120 5/5
121 5/12	122 5/19
123 5/26	124 6/2
125 6/9	126 6/16
127 6/23	128 6/30
129 7/7	130 7/14
131 7/21	132 7/28
133 8/4	134 8/11
135 8/18	136 8/25
137 8/31	138 9/7
139 9/14	140 9/21
141 9/28	142 10/5
143 10/12	144 10/19
145 10/26	146 11/2
147 11/9	148 11/16
149 11/23	150 11/30
151 12/7	152 12/14
153 12/21	154 12/28
155 1/4	156 1/11
157 1/18	158 1/25
159 2/1	160 2/8
161 2/15	162 2/22
163 2/29	164 3/6
165 3/13	166 3/20
167 3/27	168 4/3
169 4/10	170 4/17
171 4/24	172 5/1
173 5/8	174 5/15
175 5/22	176 5/29
177 6/5	178 6/12
179 6/19	180 6/26
181 7/3	182 7/10
183 7/17	184 7/24
185 7/31	186 8/7
187 8/14	188 8/21
189 8/28	190 9/4
191 9/11	192 9/18
193 9/25	194 10/2
195 10/2	196 10/9
197 10/16	198 10/23
199 10/30	200 11/6
201 11/13	202 11/20
203 11/27	204 12/4
205 12/11	206 12/18
207 12/25	208 1/1
209 1/8	210 1/15
211 1/22	212 1/29
213 2/5	214 2/12
215 2/19	216 2/26
217 3/5	218 3/12
219 3/19	220 3/26
221 4/2	222 4/9
223 4/16	224 4/23
225 4/30	226 5/7
227 5/14	228 5/21
229 5/28	230 6/4
231 6/11	232 6/18
233 6/25	234 7/2
235 7/9	236 7/16
237 7/23	238 7/30
239 8/6	240 8/13
241 8/20	242 8/27
243 9/3	244 9/10
245 9/17	246 9/24
247 9/30	248 10/7
249 10/14	250 10/21
251 10/28	252 11/4
253 11/11	254 11/18
255 11/25	256 12/2
257 12/2	258 12/9
259 12/16	260 12/23
261 12/30	262 1/6
263 1/13	264 1/20
265 1/27	266 2/3
267 2/10	268 2/17
269 2/24	270 3/2
271 3/9	272 3/16
273 3/23	274 3/30
275 4/6	276 4/13
277 4/20	278 4/27
279 5/4	280 5/11
281 5/18	282 5/25
283 6/1	284 6/8
285 6/15	286 6/22
287 6/29	288 7/6
289 7/13	290 7/20
291 7/27	292 8/3
293 8/10	294 8/17
295 8/24	296 8/31
297 9/7	298 9/14
299 9/21	300 9/28
301 10/5	302 10/12
303 10/19	304 10/26
305 11/2	306 11/9
307 11/16	308 11/23
309 11/30	310 12/7
311 12/14	312 12/21
313 12/28	314 1/4
315 1/11	316 1/18
317 1/25	318 2/1
319 2/8	320 2/15
321 2/22	322 2/29
323 3/8	324 3/15
325 3/22	326 3/29
327 4/5	328 4/12
329 4/19	330 4/26
331 5/3	332 5/10
333 5/17	334 5/24
335 5/31	336 6/7
337 6/14	338 6/21
339 6/28	340 7/5
341 7/12	342 7/19
343 7/26	344 8/2
345 8/9	346 8/16
347 8/23	348 8/30
349 9/6	350 9/13
351 9/20	352 9/27
353 10/4	354 10/11
355 10/18	356 10/25
357 11/1	358 11/8
359 11/15	360 11/22
361 11/29	362 12/6
363 12/13	364 12/20
365 12/27	366 1/3
367 1/10	368 1/17
369 1/24	370 1/31
371 2/7	372 2/14
373 2/21	374 2/28
375 3/7	376 3/14
377 3/21	378 3/28
379 4/4	380 4/11
381 4/18	382 4/25
383 5/2	384 5/9
385 5/16	386 5/23
387 5/30	388 6/6
389 6/13	390 6/20
391 6/27	392 7/4
393 7/11	394 7/18
395 7/25	396 8/1
397 8/1	398 8/8
399 8/15	400 8/22
401 8/29	402 9/5
403 9/12	404 9/19
405 9/26	406 10/3
407 10/3	408 10/10
409 10/17	410 10/24
411 10/31	412 11/7
413 11/7	414 11/14
415 11/21	416 11/28
417 12/5	418 12/12
419 12/19	420 12/26
421 1/2	422 1/9
423 1/16	424 1/23
425 1/30	426 2/6
427 2/13	428 2/20
429 2/27	430 3/6
431 3/13	432 3/20
433 3/27	434 4/3
435 4/10	436 4/17
437 4/24	438 5/1
439 5/1	440 5/8
441 5/15	442 5/22
443 5/29	444 6/5
445 6/12	446 6/19
447 6/26	448 7/3
449 7/3	450 7/10
451 7/17	452 7/24
453 7/31	454 8/7
455 8/7	456 8/14
457 8/21	458 8/28
459 9/4	460 9/11
461 9/11	462 9/18
463 9/25	464 10/2
465 10/2	466 10/9
467 10/16	468 10/23
469 10/30	470 11/6
471 11/6	472 11/13
473 11/20	474 11/27
475 12/4	476 12/11
477 12/11	478 12/18
479 12/25	480 1/1
481 1/1	482 1/8
483 1/15	484 1/22
485 1/29	486 2/5
487 2/5	488 2/12
489 2/19	490 2/26
491 3/5	492 3/12
493 3/19	494 3/26
495 4/2	496 4/9
497 4/9	498 4/16
499 4/23	500 4/30
501 5/7	502 5/14
503 5/21	504 5/28
505 6/4	506 6/11
507 6/11	508 6/18
509 6/25	510 7/2
511 7/2	512 7/9
513 7/16	514 7/23
515 7/30	516 8/6
517 8/6	518 8/13
519 8/20	520 8/27
521 9/3	522 9/10
523 9/10	524 9/17
525 9/24	526 10/1
527 10/1	528 10/8
529 10/15	530 10/22
531 10/29	532 11/5
533 11/5	534 11/12
535 11/19	536 11/26
537 12/3	538 12/10
539 12/10	540 12/17
541 12/24	542 1/7
543 1/7	544 1/14
545 1/21	546 1/28
547 2/4	548 2/11
549 2/11	550 2/18
551 2/25	552 3/4
553 3/4	554 3/11
555 3/18	556 3/25
557 3/25	558