

三鷹市生涯学習センター
令和4年度 市民講師デビュー講座

【市民講師デビュー講座とは】
「市民大学事業 市民講師養成コース」を修了した方が、
ご自身の知識や技術を活かして行う実践講座です。

季節と和菓子マニアが伝える “日本の季節のうつろいを楽しむ暮らし”

本講座では、日本人が昔から大切にしてきた季節を感じる暮らしを通して、
「自分らしく暮らしを楽しみ、心豊かに人生を生きるヒント」をご紹介します。
毎日あっという間に時間が過ぎていく中で、少し立ち止まって
自然の変化や季節のうつろいに目を向けてみませんか？

講師：渡邊佳奈 [二十四節気文化コーディネーター
四季ソムリエ]
日時：12月13日（火）10：30～12：00
会場：三鷹市生涯学習センター（4階）ホール

定員：30名
対象：16歳以上の方
受講料：無料
持ち物：筆記用具（あれば蛍光ペン）

【申込方法】 ※先着順
11月17日（木）午前9時から、三鷹市生涯学習センター
窓口もしくは電話（0422-49-2521）でお申込みください。

“自分カレンダー”

2023年の季節のうつろいや
伝統行事・風習・縁起のい
い日などを知り、自分らし
い一年間のライフプランを
デザインしましょう！

カレンダー作り
ワークショップ付き

1 季節と暦

- ▶四季
- ▶二十四節気
- ▶七十二候

15日ごとと5日ごと
に巡る季節の話。



2 1月の 行事/風習

元旦、正月、小正月、
どんど焼き、土用、七草粥、成
人の日・・・etc



3 暮らしを デザインする

一年全体をみて
12ヶ月を俯瞰して
考えてみましょう。



季節を感じる暮らし
って楽しそう♪

【主催・お問い合わせ先】
（公財）三鷹市スポーツと文化財団
（三鷹市生涯学習センター）
<http://www.mitakagenki-plaza.jp/shogai/>

〒181-0004 三鷹市新川6-37-1 元気創造プラザ4階
☎ 0422-49-2521
✉ shogaigakushu@mitaka-sportsandculture.or.jp

【注意事項】
●館内ではマスクを着用してください。
●入室時に検温を行い、37.5度以上の方は受講できません。
●咳・喉の痛みなどがある場合は参加を控えてください。
●コロナの感染拡大により、内容の変更や中止となる場合があります。最新情報は生涯学習センターホームページでご確認ください。