

# 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。