

秋の暮らしを楽しむ！ 生活・教養講座

回	日	内容	講師
保育	9/18	保育オリエンテーション	スタッフ
1	9/25	～今年こそ、芸術の秋！～ 対話で楽しむ美術講座	アートナビゲーター 深津優希さん
2	10/2	自主学习 本紹介 ～読書の秋！誰かに薦めたい一冊を紹介しあおう～	スタッフ
3	10/9	「秋から始める～ふろしきのある生活～」 エコから防災まで役立つ活用法	山田繊維 むす美 アートディレクター・広報 山田悦子さん
4	10/16	防災備蓄収納① ～自分や家族にとって必要な災害時の備蓄品の選び方～	一般社団法人 防災備蓄収納 プランナー協会 代表理事 COMFORTABLE代表 長柴美恵さん
5	10/23	防災備蓄収納② ～実践！備蓄品の再確認、管理と収納をワークで学ぶ～	
6	10/30	体質に合わせた薬膳ケアを知ろう！ ～毎日の食事で体も心も元気に～	薬膳料理教室FOOD and LIFE 薬膳フードデザイナー 小林優子さん
7	11/6	脳を癒すセルフヘッドマッサージ ～熟眠から、最高の目覚めへ！～	睡眠改善インストラクター 一休のひらめき代表 円山カヲリさん
8	11/13	はじめての和紅茶 ～香りと味わいを比べて、自分の好きな一杯を見つけよう～	日本紅茶協会認定ティーインストラクター CUSTOM TEA 水長瑠美さん
保育	11/20	保育懇談会	スタッフ

※グループワークを取り入れた講座となります。

令和8年9月25日（金）～11月13日（金）午前10時～正午

Logoフォーム↓

対象：講座に興味のある方 ※三鷹市在住・在勤の方優先

参加費：600円（第6・8回目に試飲を行います。講座初回日に実費にて徴収します。）

定員：25人（内、保育付きは15人）※申込者多数の場合は抽選。抽選結果は9/8（火）までに連絡。

保育：満1歳児から未就学児（内、1歳児の受け入れは6人まで）

※講座初回目9/25（金）に満1歳になっているお子さんが対象となります。

※保育付きの方は9/18（金）の保育オリエンテーションに必ずご参加ください。

また、11/20（金）に保育懇談会があります。

場所：三鷹市西多世代交流センター（三鷹市深大寺2-3-5）

お申込み：8月17日（月）～9月3日（木）

電話、窓口またはインターネット（Logoフォーム）にて、お申込みください。

三鷹市西多世代交流センター TEL：0422-32-8765（生涯学習専用）

