

受講料は無料です！お気軽にご参加ください。

定員80名

人生100年時代を生き抜くための教養講座

令和7年度



三沢市民大学

会場 三沢市公会堂
3階 第8・9集会室

時間 14:00～(受付13:30～)

主催：三沢市立中央公民館
(指定管理者 東北共立・寿商事グループ)

[ホームページ](#)

<https://www.tohoku-kyoritz.co.jp/misawa/index3.html>



第1講座

今日からはじめる家計のダイエット

5月
24日
土曜日

～ コツをつかんで無理なく節約 ～



講師：J-FLEC 金融経済教育推進機構
認定アドバイザー

菅原 伊佐雄 氏

第2講座

こころの健康を保つために

6月
21日
土曜日

～いきいきと自分らしく生きるために～



講師：三沢市健康福祉部健康推進課
保健師

田村 薫子 氏

第3講座

「和歌」で味わう日本の美

7月
12日
土曜日

～古今和歌集の世界～



講師：八戸学院大学 短期大学部
客員教授

三村 三千代 氏

第4講座

“渋沢栄一”の生き方から学ぶ

8月
30日
土曜日

～新1万円札の肖像画に描かれた“渋沢栄一”とはどんな人物？～



講師：セミナー東北 専任講師
元青森放送(株)アナウンサー

大竹 辰也 氏

各講座の詳細は、[うら面](#)をご覧ください。三沢市立中央公民館 ☎ 0176-53-8711

お申込み・お問合せは

受付時間 9:00～19:00

〒033-0031 三沢市桜町1丁目6-35 (三沢市公会堂内)

月曜・祝祭日の翌日は休館日



令和7年度

人生100年時代を生き抜くための教養講座

三沢市民大学

会場 三沢市公会堂
3階 第8・9集会室

時間 14:00～
(受付 13:30～)

第1講座 5月24日(土) 今日からはじめる家計のダイエット

昨今、あれもこれも値上がりして、「節約しなきゃ」と誰もが考えていると思います。大切なのは、日常の支出を無理のない範囲で減らしていくことです。コツさえつかめば、実践するのはむずかしいことはありません。「家計のダイエット」ができれば使えるお金が増え、将来に向けての貯蓄にまわすこともできます。無理なく続けられることから、家計のダイエットをはじめてみませんか？家計を見直すポイントをご紹介します。

第2講座 6月21日(土) こころの健康を保つために

最近、「眠れない」「疲れがとれない」「ゆううつな気分が続く」「好きなことが楽しめなくなった」ということはありませんか？
もしかしたら、それは「こころの^{サイン}危機」かもしれません。
いきいきと自分らしく生きるためには、からだとともに「こころ」が健康であることが欠かせません。「こころの^{サイン}危機」は誰にでも起こりうるものです。
自分だけでなく、身近な人も含めたこころの健康を保つための方法についてお話しします。

第3講座 7月12日(土) 「和歌」で味わう日本の美

「光る君へ」の時代。
和歌は、人と人とのコミュニケーションに大きな役割を果たしていました。
平安時代の初期に生まれた「古今和歌集」は、和歌の教科書と言ってもいい位置づけで、多くの人に影響を与えました。
「古今和歌集」に収められた和歌には、現代の私たちにも受け継がれている日本の美意識が感じ取れます。日本の美意識を改めて考えてみましょう。

第4講座 8月30日(土) “渋沢栄一”の生き方から学ぶ

世の中は、人々の生活や価値観、働き方も大きく変わり、これまでの常識や考え方がまったく通用しない「新しい時代」への大きな転換期を迎えています。
想定外の出来事が次々と起こる今、「幕末から明治」という激動の時代を生き抜いた「渋沢栄一」の思想があらためて注目されています。
渋沢の生き方や考え方は、時代が変わっても色あせないヒントがあり、これからの新しい時代にどう活かせるかをわかりやすく解説します。

受講は



受講には申込が必要です!!

～ お願い ～

お申込み・お問合せは

〒033-0031 三沢市桜町1丁目6-35 (三沢市公会堂内)

無料!!

申込締切は各開催日の3日前です。
(申込締切前でも定員になりしだい受付終了します)受講の際は、筆記用具を
ご持参ください。三沢市立中央公民館
☎ 0176-53-8711