

令和8年度市民講座 受講生募集！

忙しい毎日から抜け出す

～人生を豊かにする Well-being!～

”疲れ”を感じる日々を送っているあなたへ。

忙しい毎日の中で、心と体をすっきり整え、ゆとりある生活を手に入れるための全4回講座です。テーマごとに深掘りし、具体的な実践方法をお伝えします。

「もっとラクで心地よい暮らし」を始めるための一歩を踏み出しましょう。あなたの「整える力」と「小さな幸せ」をこの講座で見つけてみませんか？

【日時・テーマ】

第1回 6月14日(日) 10:00～11:30

「疲れない生活習慣」 講師：大槻 美恵子 先生
産業カウンセラー 睡眠改善インストラクター

第2回 6月21日(日) 10:00～11:30

「心に余裕をつくる生活」 講師：今泉 理絵 先生
キャリアコンサルタント・桜の聖母短期大学非常勤講師

第3回 7月12日(日) 10:00～11:30

「忙しい人の時間の使い方」 講師：三瓶 千香子 先生
桜の聖母短期大学キャリア教養学科教授 桜の聖母生涯学習センター長

第4回 9月6日(日) 13:30～15:00

「お金と暮らしの整え方」 講師：穴戸 ゆかり 先生
特定社会保険労務士 CFP® 1級ファイナンシャル・プランニング技能士

- ◆会場：市立図書館りびらん
- ◆定員：各回40名 ※申込多数の場合は抽選となります。
- ◆受講料：1回につき500円（当日、会場で申し受けます）
- ◆その他：希望する回のみ受講も可能
- ◆申込期限：令和8年5月22日（金）

【申込方法】

下記のQRコードまたは、電話にてお申し込みください。



【申し込み・問い合わせ】
白河市長公室文化スポーツ局 生涯学習課 生涯学習係
TEL：0248-28-5542（直通）