

暮らしに彩りを！

～ココロもカラダも心地良く～

受講生募集！

初めての方や
お一人でのご参加も
大歓迎です

日々の暮らしの中で、ご自身のケアやリラックスする時間を
後回しにしていますか？

後期の市民講座は、ストレスを和らげるヒントや、無理なくできる料理、
片づけのコツなど、日々の生活がパツと明るくなるようなアイデアを
楽しく学ぶ講座です。

心身をリフレッシュさせながら、毎日をより心地良く、豊かに過ごすための
一歩を踏み出しましょう。

第1回 11月14日(土) もっと「読む」を楽しむ



ひき た

引田 さいこ 氏 (元 NHK 福島放送局キャスター・日本音声表現研究会理事)

声・ことば・絵本から広がる世界

第2回 12月12日(土) 毎日が変わる簡単料理のコツ

あ べ

ゆう こ

阿部 優子 氏 (桜の聖母短期大学 准教授)



第3回 12月13日(日) 思考と空間を整えるスッキリお片づけ



す ず き

ゆ か

鈴木 由佳 氏 (お片づけ時短コンサルタント)

第4回 1月17日(日) 心で楽しむ小旅行 韓国文化あれこれ

ヤン ヒ スク

梁 姫淑 氏 (桜の聖母短期大学 非常勤講師)



- 時 間 10:00～12:00
- 会 場 市立図書館りぶらん
- 定 員 各回 40 名 ※申し込み多数の場合は抽選
- 受講料 各回 1,000 円 (学生は 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10月20日(火)

【申し込み方法】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)

QRコード

