

働き世代講座

追加募集！
9/15〆切

＼「書く瞑想」で心を整える／
ジャーナリングで実践する
ポジティブ・メンタルヘルス
全2回講座

あなたの「日常」に「書くこと」を取り入れてみませんか？

R8

第1回 9月18日（金）

18時30分～20時30分

自分の現在地を知る「言語化」と
「書く瞑想」の基礎を学びます。
脳と心のストレスを吐き出す心地
良さを体験しましょう。

講師

ことのは 教室代表
内藤 さつき 氏



第2回 9月25日（金）

18時30分～20時30分

未来をポジティブに変える「仕組み化」
と習慣付けを学びます。
時間とタスクを身につける方法を学び、
日常に無理なく「書くセルフケア」を
取り入れましょう。

【場所】宇都宮市東生涯学習センター 1階 第1会議室

【対象】市内在住または在学、在勤の18歳～60歳の人

【定員】20名

【費用】無料

【申込期間】9月15日（火）まで

【持ち物】お気に入りのノート、ペン

↓お申込みはこちらから



【お申込み・お問い合わせ】平日8:30～17:00まで

TEL: 028-638-5782

宇都宮市東生涯学習センター

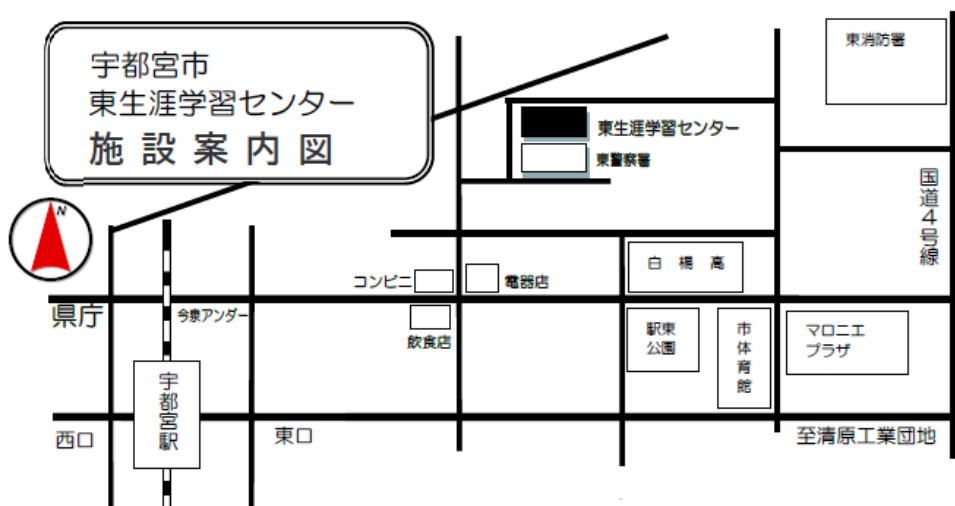
令和 8 年度 働き世代講座申込書

申込み〆切：9 / 1 5（火）窓口，メールで受付

ふりがな			
氏名		年齢	歳
住所	〒		
電話番号			
学校・勤務先 ※市外の方のみ			
メールアドレス			

受付日	受付者	摘要	受付 No. * 担当記入

※状況により講座が変更または中止となる場合がございます。予めご了承ください。



【お問い合わせ・お申込み】

宇都宮市東生涯学習センター

〒321-0968 宇都宮市中今泉 3-5-1

TEL 028-638-5782

Eメール：u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jp

（お問い合わせは平日 8:30～17:00 まで）

メールでのお申込みはこちらから↓

