

働き世代講座



＼「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～50歳の人

【定員】抽選20名（応募多数の場合は抽選）

【費用】無料

【申込期間】8月28日（金）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

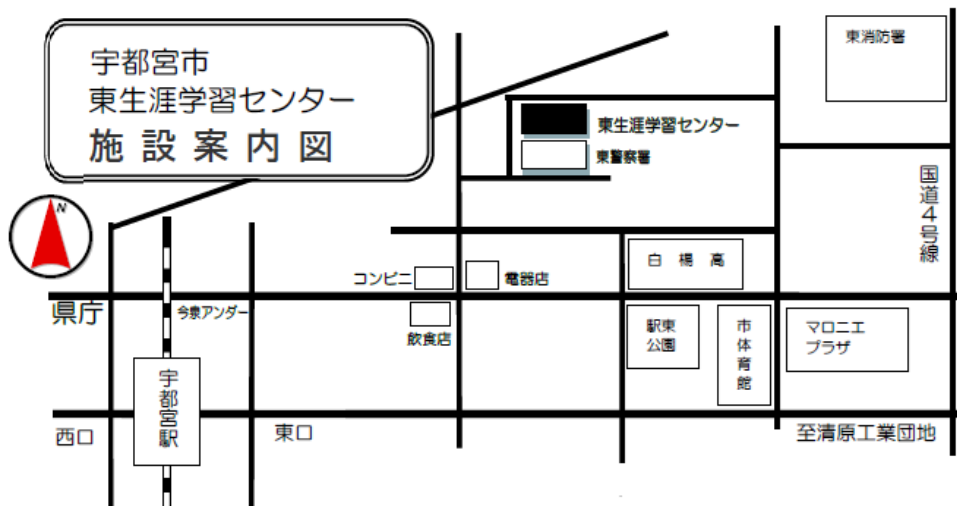
宇都宮市東生涯学習センター



令和 8 年度 働き世代講座申込書
申込み〆切： 8 / 2 8 （金） 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 ※ <u>市外の方のみ</u>			
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↓

