

人生を生き抜くために

「自分のこころを見つめる時間」



【講師】

井上 広法氏
(光琳寺住職)

光琳寺の住職をお迎えし、
それぞれが抱える生きづらさを解
決、あるいは軽減するヒントになる
考え方や心のエクササイズを2週
にわたり学びます。



【講師プロフィール】 1979年宇都宮市生まれ。中学卒業後、高校へ進学せず一年間ひきこもる。その間、人生の意味を問い続け、一年遅れて高校へ進学。その後、佛教大学で浄土学を、東京学芸大学で臨床心理学を専攻。仏教と科学の両面から人間の心のメカニズムについて探求している。

第1回

11月21日(金)
(19:00～21:00)

① 自分を見つめる
(マインドフルネス)

第2回

11月28日(金)
(19:00～21:00)

② 思いやり

【対象】 宇都宮市在住・在学・在勤の18歳以上の方 (両日参加できる方優先)
【定員】 先着30名
【参加費】 無料
【申込方法】 センター窓口、電話、メール、又は、
右の申込みフォームでお申し込みください。→→→
【申込締切】 10月24日(金)まで



裏面もご覧ください

窓口・電話の申込みについて

10月24日(金)までに、講座名・郵便番号・住所・電話番号・氏名(ふりがな)・年齢・性別を記入し、東生涯学習センター窓口、電話、メールでお申込みください。

※窓口の受付時間：平日・土日祝日 9:00～21:00

※電話の受付時間：平日のみ9:00～17:00 ご注意ください！

<申し込み・お問合せ先>

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

(東市民活動センター・東図書館 併設)

電話 028-638-5782

Eメール

u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jp



----- 窓口用申込み（きりとり線） -----

令和7年度 おとなの学び講座申込み			
受付：～10月24日（金）		※先着順	
ふりがな		男 ・ 女	年齢
氏名			歳
住所	〒		
電話			