



令和6年8月8日

報道機関 各位

「こころ」と頭の実用セミナー特別公開講座 「ごきげんな自分をつくる」

上田情報ライブラリー開館20周年を記念して、当館の定期開催講座「こころ」と頭の実用セミナーの特別公開講座を開催いたします。

「こころ」と頭の実用セミナーは、5月～翌年2月までの年10回、水曜日の18時30分から開講している講座で、毎回異なるテーマで、自分が「人生の主人公」になるための考え方やなどの実用的な技術を、グループワークなどを通して学ぶ参加型のセミナーです。

今回の講座は、定期講座に来ることができない方や、講座を知らない方向けに、普段とは異なる日曜日の午後の時間帯に開催いたします。

内容は、定期講座で行っているグループワークを2つ行う予定です。

気軽に参加いただけるよう、料金は無料で持ち物も不要です。大勢の方にご参加いただきたいため、周知等よろしくお願いします。

詳細は添付のチラシをご覧ください。

- 日 時 9月29日(日) 13:30～15:10 (開場 13:00)
- 場 所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室
- 講 師 なかざわ たけし 中澤 武氏(哲学者)
- 定 員 先着35名(18歳以上)
- 参加費 無料
- 申込み **8月26日(月)**から、電話([TEL:0268-29-0210](tel:0268-29-0210))、
または直接上田情報ライブラリーへ。

上田市は「SDGs 未来都市」です。



上田市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

本件に関する問合せ先

上田市教育委員会 上田情報ライブラリー

館長 中村 (担当者 和田)

TEL 0268-29-0210

休館日: 火曜日、8/14、9/6、9/18、9/25

上田情報ライブラリー開館20周年記念
「こころ」と頭の実用セミナー特別公開講座

日曜日、午後開講！

人生の主人公になろう

ごきげんな

自分を
つくる



講師：中澤 武 氏
(哲学者)

自分が「人生の主人公」になるための大事なことを、楽しく、気持ちよくできるようになれる参加型セミナーです。
人と話をするのが苦手、人づきあいがうまくできるようになりたい、自分を好きになりたい…そんな悩みをお持ちの方はぜひご参加ください。
きっと、皆さんの顔が(^o^)笑顔になれます。

「こころ」と頭の実用セミナーとは…

5月～2月の月1回、水曜日の18時30分から開講している情報ライブラリーの主催講座です。
毎回異なるテーマで、大事なことを気持ちよくするための実用的な技術を、グループワークを中心に、わかりやすく楽しみながら学べます。

☆日時：令和6年9月29日(日)
13:30～15:10 ※開場13:00

☆対象：年齢18歳以上の方

☆定員：先着35名

☆場所：上田駅前ビル・パレオ2階会議室

☆参加費：無料です！持ち物不要！

☆申込み：8月26日(月)10:00以降に、
電話 29-0210、または直接、上田情報ライブラリーへ。



※ 当日、車でお越しの方は、パレオ隣の「市営上田駅お城口第二駐車場」をご利用ください。
黄色の駐車券が出ますので、お持ちください。セミナー終了後に駐車料金補助のお手続きをいたします。