



令和 6 年 12 月 9 日

報道機関各位

人生の主人公になろう！ ～「こころ」と頭の実用セミナー～

大事なことを気持ちよく、できるようになるための実用的な技術を楽しく身に付ける参加型セミナーです。5 月から来年 2 月までの全 10 回で、1 回のみの参加もできます。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 令和 7 年 1 月 22 日（水）18：30～20：10 （開場 18：20）
- 場 所 上田情報ライブラリー「セミナールーム」（上田駅前ビル・パレオ 4 階）
- 内 容 あと 3 か月の目標実現！ －実現できる目標の立て方－
- 講 師 なかざわ たけし 中澤 武氏（哲学者）
- 定 員 先着 20 名（18 歳以上）
- 参加費 500 円（資料代）
- 持ち物 筆記用具
- 申込み 12 月 23 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、12/28～1/4、1/15

人生の主人公になろう！

「こころ」と頭の 実用セミナー

大事なことを、気持ちよく♪できるようになるための
参加型セミナーです。1回のみの参加も大歓迎！
実用的な技術を楽しく身につけましょう！



講師：中澤 武 氏
(哲学者)

日時：令和7年1月22日(水)
18:30～20:10 ※開場18:20

場所：上田情報ライブラリー セミナールーム
(上田駅前ビル・パレオ4階)

テーマ：あと3か月の目標実現！
ー実現できる目標の立て方ー

対 象：年齢18歳以上の方で
生活のバランスを取りたい方
日常生活の主体性を高めたい方
時間をうまく使いたい方

定 員：先着20名

参加費：500円(資料代)

持ち物：筆記用具

申込み：12月23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、車でおこしの方は、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。

◆ 次回開催は、令和7年2月19日(水)18:30～20:10を予定しています。
※令和6年度最後の講座です。

