



プレスリリース

上田市

令和7年12月10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8年1月21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 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24日（水）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、1/14

※図書館システム更新のため、12/22～1/8（上記休館日は除く）の平日の開館時間は19時までとなります。

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
参加型のセミナーです。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！

日時：令和8年1月21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～

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



申し込み：12月24日(水)10時以降に、
電話(0268-29-0210)、
または直接、上田情報ライブラリーまで。

講師：中澤 武 氏
(哲学者)

※ 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8年2月18日 (18:30～20:10 最終回) を予定しています。