

主催：さわやかちば県民プラザ

ちばアカデミア講座5

ウェルビーイング ～よりよく生きる ためのヒント～

人生における自分自身のあり方や、よりよく生きることを
テーマに講演やワーク等を交えて学びます。

講師

武蔵野大学ウェルビーイング学部

講師 楠 聖伸 氏
くす きよのぶ



日時

令和8年1月31日(土)午後2時～午後4時

場所

さわやかちば県民プラザ 3階 中研修室2
及びオンライン開催

※希望する公民館等で映像配信によるサテライト講座も開催予定
公民館等での開催については当所までお問合せください。

講座詳細

【定員】対面及びオンライン 各60名（定員を超えた場合は抽選）

【対象】どなたでも

【参加費】無料

【申込締切】1月24日

【申込方法】

右の二次元コードを
クリック。
詳細ページ内から
お申込みができます。



(1) Web：当所ホームページよりお申込みください。

※オンラインでの受講を希望されている方は必ず Web でお申込みください。

(2) 電話：氏名、住所、受講方法、電話番号をお伝えください。

(3) 来所：総合受付で指定用紙に必要事項を記入してください。

※メールアドレスをいただいた方には、1週間前を目途にメールで受講決定の連絡をします。

講座の中でグループワークを行います。オンライン受講者はブレイクアウトルームを使用して
行います。ご承知おきください。