

報道関係各位		発信年月日	令和8年8月6日	送付枚数 (本紙含む)	2枚
担当部課名		担当課長名	担当者職氏名	連絡先電話番号	
中央図書館		館長 河合 久雄	主任 南條 靖宏	(0836) 83-2870	
件名	中央図書館で東洋大学講師派遣事業「ウェルビーイングとストレスとの向き合い方」開催				
内 容					
中央図書館では、昨年度に引き続き東洋大学の講師派遣事業を受け入れ、下記のとおり講座を開講します。つきましては、イベントの紹介及び当日の取材をお願いします。					
記					
1 行事名	東洋大学講師派遣事業 生涯学習支援プログラム 「ウェルビーイングとストレスとの向き合い方」				
2 日時	10月3日(土) 13時30分～				
3 場所	山陽小野田市立中央図書館 2階視聴覚ホール(山陽小野田市栄町9番13号)				
4 対象	18歳以上				
5 内容	ストレスとどのように向き合っていくか考えながら、心と身体を大切にして自分らしく心地よく過ごすための「ウェルビーイング」について解説されます。日々の生活を少しやさしく見つめ直すきっかけとなる時間を目指しています。				
6 講師	かとう ちえこ 氏(東洋大学 総合情報学部 総合情報学科 教授)				
7 定員	40人(要申込・先着順)				
8 受講料	無料				
9 申込方法	中央図書館窓口で直接申し込むか、電話・メール・ウェブで申込み (ウェブでの申込みは、図書館ホームページから行うことができます。) 電話：0836-83-2870 メール： cyuo-library@city.sanyo-onoda.lg.jp 図書館ホームページ https://library.city.sanyo-onoda.lg.jp				
10 主催	山陽小野田市立中央図書館				
※ イベントチラシ添付					

参加
無料
要申込

生涯学習支援プログラム

「ウェルビーイングと ストレスとの 向き合い方」



毎日の暮らしの中では、知らないうちに疲れやストレスを抱えてしまうことがあります。この講座では、ストレスとどのように向き合っていくかを考えながら、心や身体を大切に、自分らしく心地よく過ごすためのウェルビーイングについてお話しします。日々の生活を少しやさしく見つめ直すきっかけとなるような時間を目指します。

講師



総合情報学部 総合情報学科 教授

かとうちえこ

加藤千恵子氏

日時

2026年10月3日(土) 13:30～

会場

山陽小野田市立中央図書館
2F 視聴覚ホール (山陽小野田市栄町9-13)

定員

40名

対象

大人

主催・お申込み・お問合せ先/山陽小野田市立中央図書館

TEL: 0836-83-2870



図書館ホームページ▲



WEB申請はコチラ▲