

## 開館20周年記念講座「ライフキャリア♡レジリエンス」

<p>◆アピールポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・御幸町図書館は、令和6年（2024年）9月17日で開館20周年！</li> <li>・当館では平成21年（2009年）から「医と健康」コーナーを設置しています。</li> <li>・開館20周年を記念し、特別な講座を企画しました。</li> <li>・公認心理師・産業カウンセラーの資格を持つ、LITALICO ワークス静岡第2の高橋美穂（たかはしみほ）氏を講師に迎え、ストレスに直面したとき、しなやかに対処し、自分らしく生きるための方法を学びます。</li> </ul>
<p>◆日時・会場</p>	<p>令和7年2月24日（月・振替休日・休館日） 午後2時～3時30分          静岡市立御幸町図書館4階 医と健康コーナー前          （葵区御幸町3番地の21号ペガサートビル）</p>
<p>◆内容など</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レジリエンスとは、困難に直面してもしなやかに問題に対処し、乗り越えていく力のことです。</li> <li>・困難な状況やストレスに直面したとき、嫌なことで頭がいっぱいになって、他のことが考えられなくなることはありませんか？</li> <li>・そんなぐるぐる思考に陥った時の対処法を考え、自分らしく人生を歩む方法を学びます。</li> <li>・ご参加の方に <u>20周年特別記念缶バッジ</u>と、<u>リーディングトラッカー</u>（視覚障害がある方や、読書に集中したい方のための読書補助具）をセットでプレゼント！</li> </ul> 
<p>◆申込方法など</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どなたでも参加できます。（定員20名・参加費無料）</li> <li>・令和7年2月3日（月）午前9時30分から申込フォームにて受付します。</li> <li>・なお、定員に達し次第受付終了します。</li> <li><a href="https://logoform.jp/form/79j2/777450">https://logoform.jp/form/79j2/777450</a></li> </ul>
<p>◆その他</p>	<p>当日は図書館休館日のため、資料の貸出・返却・閲覧席のご利用など、講座参加以外の利用はできません。ご注意ください。</p>

別紙資料 無 **ぜひ期間中の取材をお願いします。**

**【問合せ】**御幸町図書館（葵区御幸町）  
 担当 良知 高田（館長）  
 電話 054-251-1868