

戸田市民大学 記念講演会

# ストレス時代を生き抜く

## 講 師

うみはら  
**海原**

じゅんこ  
**純子** 氏



医学博士、心療内科医、読売新聞連載「人生案内」回答者

物価高や天候不順、先が見えない不安感…ストレス要因が多い中で、気持ちを前向きにしていくにはどうすればよいのでしょうか。ストレスのサインと、それに気付く方法、回復力を伸ばす具体策などを紹介しながら、大人の生き方について考えます。

日時 2026年3月7日(土) 午後2時から3時40分

※開始前に市民大学閉講式を実施します

会場 戸田市文化会館 304会議室

費用無料・申込順

対象 市内在住・在勤・在学者 80名

※オンデマンド配信あり(講座終了後、市公式YouTubeに期間限定・申込者限定で動画を公開)

申込 申込フォーム(下記URL・二次元コード)・メール・電話で

※2026年2月2日(月)午前9時～ 申込開始

※配慮が必要な方は申込時にお知らせください。

<https://www.city.toda.saitama.jp/ques/questionnaire.php?openid=1258>



お問合せ 戸田市民大学事務局(戸田市教育委員会事務局 生涯学習課内)

電 話:048-441-1800(内線308)

メール:[simin-daigaku@city.toda.saitama.jp](mailto:simin-daigaku@city.toda.saitama.jp)