

市民企画講座

スマホ・AIに 振り回されない 暮らし

— 便利さの先にある落とし穴 —



スマホもパソコンも、そして
インターネットもAIも、
私たちの生活に欠かせないものに
なりつつあります。

けれど、使い方や向き合い方を誤ると、
私たちの心をむしばみ、
人生を狂わせてしまうかも・・・。

この講座では、デジタルと上手につきあいながら、
自分らしく心豊かな毎日を送るヒントをお届けします。

**向き合い方が変われば
暮らしは変わる。**

便利になるほど、
大切なものを
見失っていませんか。



考える力を
取り戻す



自分らしい
心を守る



豊かな人生を
自分で選ぶ

**参加
無料**

2026年

12月3日 木

2:00～4:00 p.m.

(開場 1:30p.m.)



女性総合センター アイム

5階 第3学習室

講師

佐藤光江氏

(公認心理師・臨床心理士)

定員

50名(申込順)

受付開始

10月26日 8:30



たちかわ市民交流大学

たちかわ☆きらきらカード対象講座

保育 若干名(1歳～学齢前)・申込制: 11月20日 5:00p.m.迄

主催

たちかわ市民交流大学 市民推進委員会

お問合せ

生涯学習推進センター



042-528-6872