

ウルリカ流ライフハック ～人生を楽しもう～

Ulrikas livstips
Njut av livet.

人生100年時代。

もう若くはない。でも、老け込むにはまだ早い。
そんな責任世代が、日々を楽しく暮らすための
ライフハック（生活の知恵）や
マインドセット（こころの持ち様）を
スウェーデン出身・立川在住のウルリカさんから
学びます。人生を楽しむヒントが満載です。

【日 時】

令和8年 1 月 17 日（土）

午前 10 時～11 時 30 分

【会 場】

錦学習館 視聴覚室

無料

【定 員】 20名

【保 育】 若干名（1 歳 ～ 学齢前）

※1/6（火）まで

【申し込み方法】

12/10（水）から電子申請で

右の2次元コードよりお申込下さい。

【問 合 せ】

砂川学習館係 TEL042-535-5959

（午前8時30分～午後5時 日曜・祝日を除く）

主催：立川市生涯学習推進センター



講師：柚井ウルリカさん
（ライフクリエイター）

お申込 URL

<https://logoform.jp/form/yY6d/1286086>

お申込用2次元コード



たちかわ市民交流大学