



# 暮らしの「余白」が明日を変える ～働く世代の思考と空間の整理術～

仕事や家事に追われ、気づけば部屋も頭の中もパンパン。  
ゆっくり眠りたい、子どもと元気に遊びたい、栄養バランスの取れた食事をとりたい、  
日ごろから身体を動かしたい。  
「本当にやりたいこと」が後回しになっていませんか？  
忙しい日常に「余白」を生み出し、心身を整えるためのヒントをお伝えします。  
自分らしい暮らしへの第一歩をここから始めましょう。

日時 2026年6月25日(木) 18:30-20:00 (開場18:00)

会場 札幌市民交流プラザ1階 SCARTSコート 札幌市中央区北1条西1丁目  
(札幌市図書・情報館に隣接)

定員 50名(事前申込制/当日空きがあれば参加可) 受講料 無料

申込フォーム(<https://forms.gle/oX91dKkTy12EvfSg8>)、もしくは電話(011-208-1113)でお申込みください。  
取得した個人情報は本セミナー以外では一切使用しません。



↑ 申込フォームこちら

講師 戸井 由貴子(とい ゆきこ) 氏

営業職、専業主婦を経てライフオーガナイザーに。片づけが苦手だった経験を原点に「心がよるこぼちょうどいい暮らし」をコンセプトに活動。思考の整理から暮らしを整え、無理なく続く仕組みづくりを提案。価値観や生活スタイル、思考のクセを丁寧にひも解き、心地よく生きる土台づくりをサポート。2014年開業以来、自宅訪問約450軒、講座受講者延べ1,500人以上。道内メディア掲載・出演多数。



主催/札幌市、札幌市図書・情報館



札幌市図書・情報館

連絡先/札幌市教育委員会中央図書館調整担当課図書・情報館  
〒060-0001 札幌市中央区北1条西1丁目 札幌市民交流プラザ2階  
TEL.011-208-1113 FAX.011-208-1110  
HP: <https://www.sapporo-community-plaza.jp/library.html>



SAPPORO  
ウェルネス何スル?  
～カラダはイイこと、もう一歩～

SAPPORO

さっぽろ市  
02-503-26-1090  
R8-2-805