

シニアって、どんな人？と思いませんか？

令和のシニア とわたしの未来

～自分らしく生きるために、未来の自分史を編む～

『これまで』をまとめて終わりではなく、
『これから』の自分史を自由に想像・創造し、
自分らしく生きるための“未来自分史”作成のヒントを探ります。
経験や記憶を整理し、そこにある自分らしさを確認し、
未来の指針を探ります。未来は過去、現在の先にあります。
人生100年時代。『これから』が長く、まさにクライマックスです。
未来を描く準備を進めましょう！

フォーマットの“ツール”を使用しますので、はじめてチャレンジする人にもカンタンにできます。

シニアライフを
考えよう！

＜プログラムのながれ＞

0.前章 ヒトって、なに？
動物との違い、を再確認しましょう

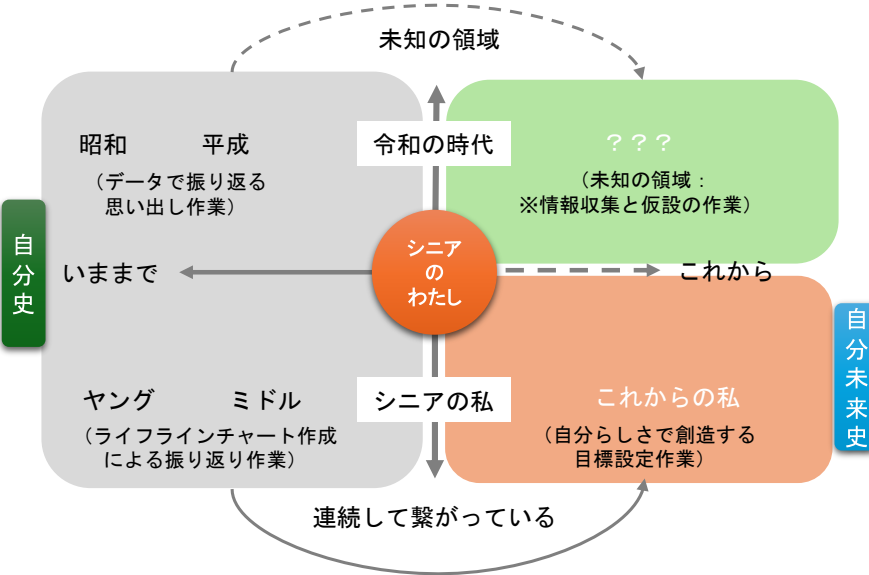
1.シニアって、なに？
シニアの実像をデータや出来事など
様々な角度から見て、理解します。

2.『いままで』を振り返る
いままでの経験を振り返り、自分の
生き方の特徴、こだわりを確認します。

3.『いま』を、観察する
以前と比べ“いま”はどう変わっ
たか？をチェック。さらにこれからの
自分の変化・成長を考えます。

4.『未来』をイメージする

【進行】山崎 儀一郎
(シニアライフ応援計画実行委員)



【日 時】令和7年12月6日(土)13:30～15:30(開場13時)

【会 場】千束社会教育館(千束小学校・隣のビル) 浅草4丁目24-13

【対象・定員】20名(おおむね55歳以上の区内在住・在勤者)

※お申し込み多数の場合は抽選となります

【持参物】筆記用具・消しゴム(多色ボールペン・色鉛筆があると便利です)

【申込み方法】電話又はハガキでお申込みください。*下記をお知らせください。

①講座名「自分史」②住所 ③お名前(ふりがな)④電話番号 ⑤年代

【申込締め切り】11月20日(木)必着

【申込み・問い合わせ先】〒111-8621 台東区西浅草3-25-16

台東区教育委員会 生涯学習課 シニアライフ応援計画実行委員会事務局

TEL: 03-5246-5821 生涯学習課・シニアライフ応援計画担当宛