

自分史ワークショップ

「しあわせだったわたし」を探しに
人生を振り返り、これからの未来を
よりよく生きるための自分史講座
ワイワイ楽しく、思い出さがし！

- ・認知症予防
- ・生きがいづくり
- ・生きてきた証づくり
- ・コミュニケーション活用

定員
10名
先着順

会場
日向ひともの
づくりセンター

持物
筆記用具
写真
パソコン不要

参加費
1回
1,500円
ペア割引有

毎月 第1水曜 10時～11時30分 (変更の場合有)

自分史ってなに？ 無料体験 年表作成

- ・自分史を知って、あなたの記録を書いてみませんか

毎月 第2水曜 10時～11時30分 (変更の場合有)

質問で振り返る思い出ノート

- ・100の質問に答えて人生の振り返り

初回
テキスト代
500円

毎月 第3水曜 10時～11時30分 (変更の場合有)

1枚の写真から掘り起こす1枚の自分史

- ・1枚の写真から思い出の記憶を文書化

毎月 第4水曜 10時～11時30分 (変更の場合有)

写真整理でアルバムを軽量化

- ・古い貴重な写真をデジタルデータ化

自分史活用推進協議会 自分史活用アドバイザー
生前整理@みやざき 生前整理アドバイザー
講師：池田 小百合



池田パソコン塾 未来ギフトアルバム事務局

TEL : 0982-63-6262

〒889-0617 宮崎県東臼杵郡門川町南ヶ丘1-24

URL : <http://mirai-gift.com/>

Mail : info@mirai-gift.com



自分史ワークショップ

日程予定日 10:00～11:30まで
毎週水曜日 2019年

月	第1週 無料体験	第2週 思い出ノート	第3週 1枚の自分史	第4週 写真整理
1月	9日	16日	23日	30日
2月	6日	13日	20日	27日
3月	6日	13日	20日	27日
4月	3日	10日	17日	24日
5月	1日	8日	15日	22日
6月	5日	12日	16日	26日
7月	3日	10日	17日	24日
8月	7日		21日	28日
9月	4日	11日	18日	25日
10月	2日	9日	16日	23日
11月	6日	13日	20日	27日
12月	4日	11日	18日	

- 都合により、日程が変更になる場合もあります。
- パソコンをお持ちでない方でも、ご参加できます。
- ペア割は2名以上で、お一人1,000円/1回で受講できます。

持物

- 筆記用具(すべての講座)
- 写真(1枚の自分史・写真整理)
- USBメモリ(1枚の自分史・写真整理・必要に応じて)
- パソコン(1枚の自分史・写真整理・お持ちの方のみ)

お申込期限

- 事前申し込みは各週月曜まで。
- 定員になり次第締め切ります。
- 定員に達しない場合は、当日参加もOKです。