

健康都市大学

人生100年時代を自分らしく生きるための

自分史入門講座

6月4日・11日・18日
(いずれも火曜日) 10時~12時

講 師
自分史活用推進協議会理事
自分史活用マスター 高橋 誠 氏

第1回 自分史の魅力を知ろう

自分史とは? / 人生100年時代における自分史の重要性 / 自分史の魅力、メリット
【ワーク】簡単な自分史年表を作ってみよう

第2回 自分史のまとめ方を知ろう

自分史をまとめるときの六つのステップ / 文章をまとめるときのポイント / 自分史特有の注意点
【ワーク】一枚の自分史をまとめてみよう

第3回 自分史の楽しみ方を知ろう

いろいろな表現形式 / 自分史をまとめるのに役立つツール / 自分らしく生きるために自分史を活用しよう
大和市自分史寄贈の取組について
【ワーク】自分の過去を捉え直してみよう

- ◆対 象 大和市内在住・在勤のかた ◆定 員 先着20名
- ◆参加費 1,000円 (全3回分) ◆持ち物 筆記用具
- ◆会 場 大和市文化創造拠点シリウス6階
生涯学習センター603中会議室
- ◆申込み 5/18(土)10時~
窓口または電話にて先着受付

■アクセス■



小田急江ノ島線・相鉄本線
大和駅徒歩3分

※駐車場の数に限りがあります
ので公共交通機関でのご来場を
お願いいたします。

※天候や交通機関の運行状況および、その他不可抗力により開催が中止となる場合がございます。

《申込み・問合せ》 大和市生涯学習センター
046-261-0491



大和市文化創造拠点シリウス
ホームページ
<https://www.yamato-bunka.jp/>