

「ここから始まるシニア塾」

～ノート1冊から始まる 自分史づくり～

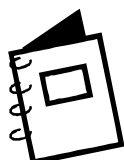
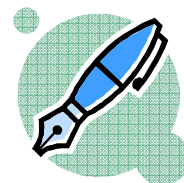
人生の折り返し地点を過ぎ、ふと立ち止り、自分の歩いてきた道を振り返ることはありますか？

講師にフリーライターの菅原 伊保子さんをお迎えし、そんな気持ちをノート1冊から綴るあなただけの自分史講座です。

《3回連続講座》

回	日時	講座内容
1	1月10日(水) 13:30～15:30	「自分史とはなに？」 自分史を書く理由と、その意義について。
2	1月17日(水) 13:30～15:30	「自分史作成 ① 年表をつくる」 自分史を書き進める第一段階として、それぞれが歩んできた道を振り返りながら、年表を作成。そこからテーマを絞り、全体の構成を考える。
3	1月24日(水) 13:30～15:30	「自分史作成 ② 思い出の写真をもとに物語を綴る」 実際に写真を見ながら思い出やエピソードをまとめてみる。

- 対象・定員 おおむね50歳以上の男女、20人
- 受講料 無料
- 会場 もりおか女性センター別館 第3講習室
- 申込方法 **12月21日(木)** 午前9時から電話で先着順に受付
電話 **019-624-3583**



－問い合わせ・申し込み先－

もりおか女性センター（別館）

〒020-0878 盛岡市肴町2-8 電話 019-624-3583 <http://mjc.sankaku-npo.jp>

もりおか女性センター指定管理者：特定非営利活動法人 参画プランニング・いわて

※ 専用の駐車場はありません。近隣の有料駐車場をご利用ください。