

過去を振り返り、自分らしい自分史をイメージし、書いてみよう!

# 4つの自分史体験講座

1回45分+少人数制(参加無料・予約不要)

どの講座でも、参加された方には「一枚の自分史」を入れる額を進呈します。

## プランづくり

つくりたい自分史を  
イメージし  
プランをつくろう。



## 思い出探し

思い出すことは脳活にも。  
楽しい回想方法で  
記憶の扉を開けよう!

## 書いてみよう

「一枚の自分史」を書こう!  
思い出の写真を1枚  
お持ちください。

### 開催時間

10:15~11:00

11:15~12:00

13:00~13:45

14:00~14:45

15:00~15:45

## 構成を考えよう

どんなストーリーに?  
構成を考えてみよう!

### ■12:00~13:00「思い出の映像」上映

### ■写真のデジタル化体験コーナー

プリント写真もこうすれば片付く。  
写真を何枚かお持ちください。

### ■自分史作品展示コーナー

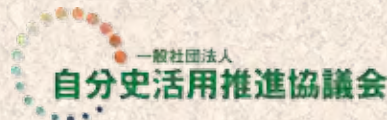
「365枚の自分史絵葉書」ほか  
いろいろな作品を展示いたします。



主催 一般社団法人 自分史活用推進協議会 <http://jibun-shi.org/>

〒170-0005 東京都豊島区南大塚1-14-12 あやめ自分史センター内

お問い合わせ TEL: 080-2020-0142(高橋) Email: info@jibun-shi.org



自分史活用推進協議会は「自分史を活用して自分らしく生きる人を増やすことで日本を元気にすること」をビジョンに活動しています。

会場 江戸東京博物館 東京都墨田区横網1-4-1

・JR総武線 両国駅西口下車 徒歩3分、東口下車 徒歩7分

・都営地下鉄大江戸線 両国駅(江戸東京博物館前) A3・A4 出口 徒歩1分

プログラムは変更することがあります。最新情報はHPやFacebookをご覧ください。自分史フェスティバル [検索](#)