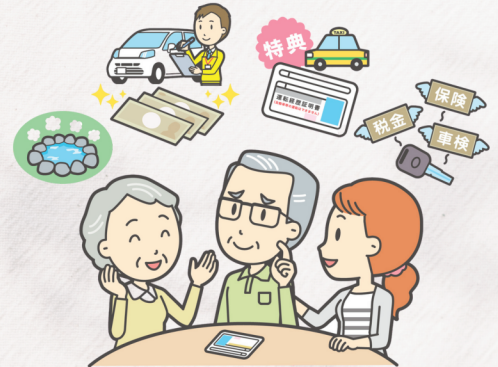


セカンドライフに向けた生前整理講座 「リアル終活とAIを活用した終活」

エルダー世代（40～60代）の方々が、セカンドライフを充実させるためには事前の準備が必要です。日々の忙しさに追われて、後回しになっている終活の現状とAIを活用した終活方法をテーマにした講座を開催します。
ワーク・ライフ・バランスを見直してスッキリ安心できる暮らし方を実感してみましょう。



11/23 (祝)
10:00～12:00 (9:45～受付)

リアル終活

「お葬式ってどうするの?」「お墓、いるいない?」

練馬区の終活のリアルについてお話いただきます

**10:00
～10:40**

講師：**田中 欣一**（終活カウンセラー）

終活のいろいろな悩みや疑問、グリーフケア、ACPIについてなど、自分らしい人生の終盤について、安心して迎えるための準備を支援する専門家として活動しています。

AI終活

「AIを活用した終活」

今話題の生成AIを活用し、自分らしい終活の組み立て方をお話いただきます

**10:50
～12:00**

講師：**西岡 恭史**（終活アドバイザー）

終活アドバイザー、東京スマホサポーター。30年以上のソフトウェア業界でのSE経験を経て、現在シニア世代に分かりやすいスマホ教室やIT相談、終活相談を行っています。

申込：事前申込み制（先着順）

参加：各回 30名 無料

①講座名②お名前③電話番号を11/21までに
下記のお問合せフォーム、メール、電話にて
お申し込み下さい。

会場：男女共同参画センターエーる2F視聴覚室
(練馬区石神井町8-1-10)



これからっとラボin練馬は、エルダー世代(40～60歳代)が豊かなセカンドライフを過ごすための練馬の地域活動、仲間づくり、健康づくりの情報発信及びイベント、活動体験を行っています。

企画：これからっとラボin練馬

<https://www.korekaratto-lab55.fun>

✉ korelabo55@gmail.com

☎ 070-4231-5852 (石橋)



ホームページ



お問合せフォーム