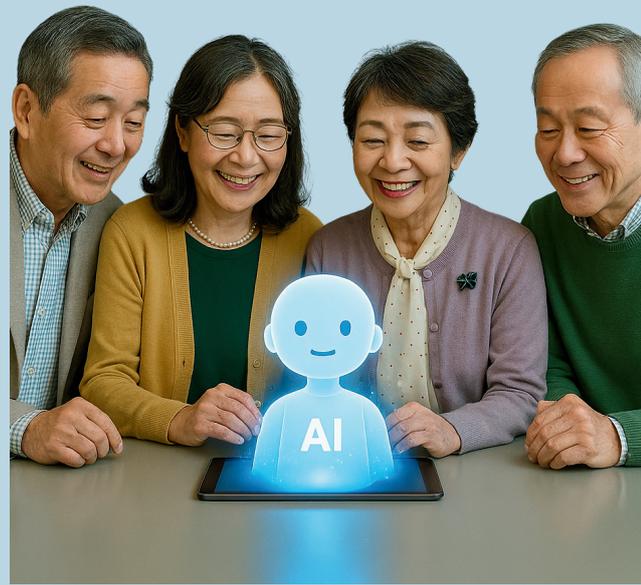


今日からできる

はじめよう やさしいAIとの シニアライフ



(この写真は生成AIで作りました)

一般社団法人 シニア社会学会 第10回研究会合同イベント

「AI」と聞くと「難しそう」？ 実は「AI」こそが、シニアの暮らしに寄り添う新たなパートナーです。本イベントでは、生成AIの基本と安全な使い方を実演を交えて紹介した後、AIの可能性と課題をテーマにディスカッションします。ご自身に合ったAIとのつきあい方を見つけてください。

日時 2026年3月21日（土）14-16時

会場 ちよだプラットフォームスクウェア 401号室
東京都千代田区神田錦町3-21
(東京メトロ東西線竹橋駅から徒歩2分)

対象 未経験者・初心者

- 生成AIに関心はあるが、実際の使い方や注意点がわからない方
 - 生成AIに新しく取り組んでいるが、経験が少なく不安がある方
- ※ 操作方法の習得が目的のイベントではありませんが、お持ちのスマートフォンやパソコンで試せます。

参加費1,000円
(学生無料) | 定員 40名

オープニングセッション

生成AIとは何か？

AIはシニア世代にどう関係があるのか？ AIを「難しい技術」ではなく「あなたのよきパートナー」として描き出します。

実演セッション

生成AIで“できること”

日常に役立つ使い方を画面でご紹介。身近な活用例を通して、「自分にもできそう」と感じていただきます。

トークセッション

AIとどう向き合うか？

AIの利点と課題をめぐり積極派と慎重派がディスカッション。多様な視点に触れながら、AIとのつきあい方を考えます。

クロージング

今日からの一歩へ

これからAIとどう向き合うか、感じたことや気づきを言葉にし、今日からできる次の一歩の手がかりを持ち帰ります。

主催 一般社団法人シニア社会学会

お問い合わせ

一般社団法人シニア社会学会 事務局

🌐 <https://www.jaas.jp> ✉ jaas@circus.ocn.ne.jp

お申し込みについて

●参加形式・参加費

本イベントは会場参加のみです。
参加費は1,000円（税込み）、学生無料です。
当日会場受付でお支払いください。

●お申し込み方法

3月19日(木)までに申し込みをお願いします。
(先着順：定員に達し次第、締め切ります)
申し込み方法は以下のいずれかです。

① Googleフォーム：下のQRコード、またはURLから入力ください。



<https://forms.gle/1KkmvZdPYfgJcMMS8>

② メール：jaas@circus.ocn.ne.jp

お名前・参加区分（会員／非会員、学生／一般）をご記入ください。

こんな方におすすめ



AIという言葉はよく聞くけれど
自分には関係ない

AIが気になりつつも
難しそうでまだ触れていない



生成AIに興味はあるけれど
どこからどう始めるかわからない

積極派と慎重派の両方の意見を聞き
自分なりの距離感を考えてみたい



AIを怖いものではなく
安心して使えるようになりたい

AIを使って、毎日の暮らしを
もっと便利にしたい



生活や趣味に役立つAIの使い方を
わかりやすく教えてほしい

会場へのご案内

ちよだプラットフォームスクウェア 401号室

東京都千代田区神田錦町3-21

●竹橋駅（東西線） 3b出口より徒歩2分

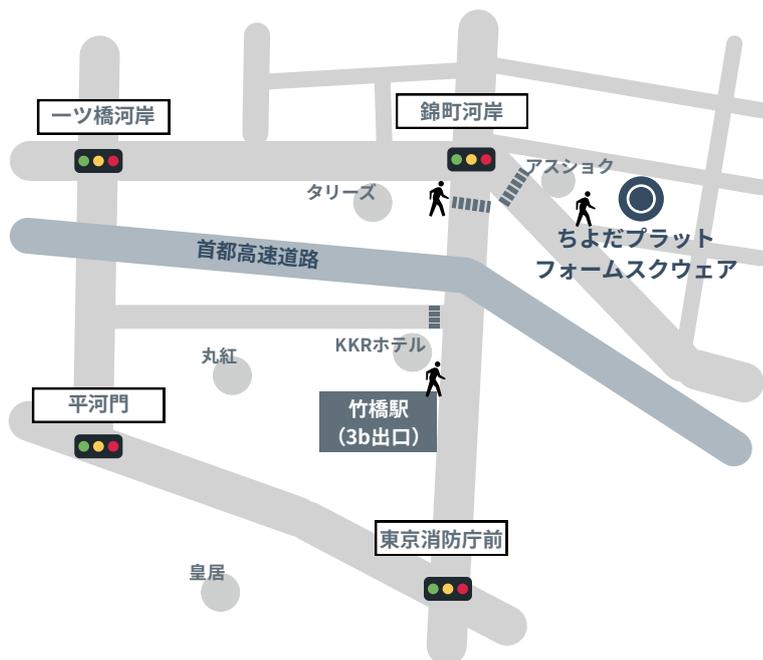
竹橋駅の大手町寄り改札を出て左へ進み「KKRホテル東京方面」の表示に従って地下通路をまっすぐ進みます。一番奥の3b出口（KKRホテル東京玄関前出口）から地上に出て、横断歩道を渡り首都高速道路の高架下をくぐります。その先の「錦町河岸」交差点で横断歩道を2回渡ってから右へ。道なりに歩くと見えるレンガ調の茶色のビルです。

●大手町駅（三田線・千代田線・半蔵門線・丸の内線）C2b出口より徒歩8分

●神保町駅（三田線・新宿線・半蔵門線）A9出口より徒歩7分

●JR神田駅 西口出口より徒歩12分

●東京駅からタクシーで5～10分程度



主催 一般社団法人シニア社会学会

お問い合わせ

一般社団法人シニア社会学会 事務局



<https://www.jaas.jp>



jaas@circus.ocn.ne.jp