

# 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

## 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

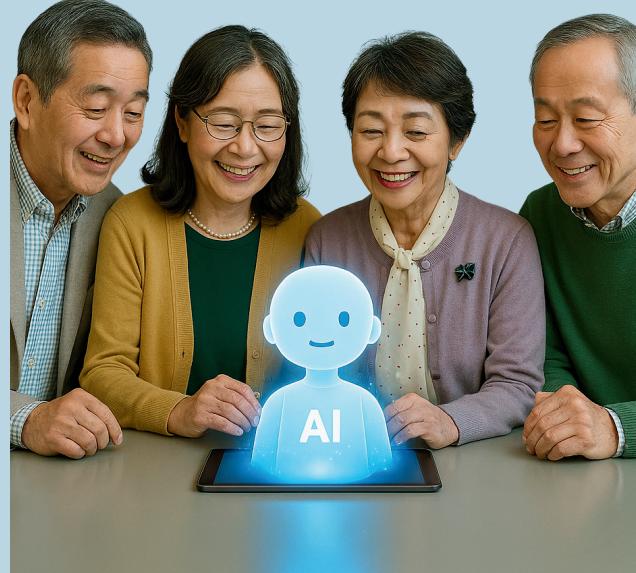
**会場** ちよだプラットフォームスクウェア 401号室  
東京都千代田区神田錦町3-21  
(東京メトロ東西線竹橋駅から徒歩2分)

**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**



(この写真は生成AIで作りました)

### 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

#### 今日からの一步へ

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步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](mailto: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](mailto: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。

## 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

## 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



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](mailto:jaas@circus.ocn.ne.jp)