

ここは文化のつどい場所

江東区文化センター  
区民企画講座受講生募集

講座No.310232

# 自分の未来をデザインする

## ワークショップ

～対話でひらく8年後の自分と2026年のアクション～



**語らい、手を動かし、自分の夢をかなえる一步を踏み出そう！**

「やらなくちゃ」に追われているとなかなか考えられない自分のこと、未来のこと。自分一人で時間を取ることが難しい方も、日常の役割を離れ、楽しく自分と向き合ってみませんか？「やりたいことが漠然としている」「一步が踏み出せない」という方にもぴったりの内容です。参加者同士で語らう、手を動かして書き出してみる、写真などを使ってイメージを見えるようにして試みることで夢を叶える一步を踏み出し、一緒に2026年をよりよい一年にしましょう！

### STEP1

理想の1日から「本当に大切にしたいこと」に気づく

### STEP2

わくわくするやりたいことを洗い出そう

### STEP3

夢が見える化  
ビジョンボードを作成しよう！

### STEP4

2026年叶えたいことを先取り！  
発表会

日時 10/16 木 30 木 11/13 木 27 木 19:00～20:30 (90分)

会場 江東区文化センター 第2研修室  
※11/13 (木) のみ第5研修室  
東京メトロ東西線「東陽町」駅 1番出口より徒歩5分

参加費 4,400円 (全4回分/材料費 400円含む)

定員 20名

対象 2026年に向けて、中長期のありたい自分を考えてみたい方  
仕事や家庭に忙しく、自分と向き合う時間を取りにくい方  
※ 中学生を除く15歳以上の方

締切 2025年8月24日 (日)

### 講師紹介



一般財団法人 生涯学習開発財団認定  
認定ワークショップデザイナー  
宮下 菜穂子 (みやした なほこ)  
企業や自治体のワークショップの企画・進行等を行う会社員。個人活動として、自分らしい生き方や、時間の使い方をテーマに、さまざまな世代と対話の場をひらいています。区内在住/小3男子の母

### お申し込み・お問い合わせ

公益財団法人  
江東区文化コミュニティ財団  
江東区文化センター  
電話 03-3644-8111  
<https://www.kcf.or.jp>

〒135-0016 江東区東陽 4-11-3  
第2・4月曜日休館 (ただし、祝日の場合は開館)  
FAX03-3646-8369  
※お申し込みについての詳細は裏面をご覧ください。



※区民企画講座とは、地域の皆さまが内容を考案・実施し、文化センターが運営サポートをおこなう講座です。