

2026年4月 第89回 BAA お話の会

生成AIの「ChatGPT」は2022年にリリースして5日間で100万人、2か月で1億人のユーザーを獲得しました。それだけ全世界に受け入れられましたが、今は更に進化し身近なものになりました。そんな生成AIを難しい話・専門用語を使わず実演を中心にどんなことができるかをお話しいたします。

「スマホで十分！ 生成AIが“賢い相棒”になるはじめての一步」

生成AIって、なんだか難しそう…自分には無理かも…。そう感じている方にこそ、ぜひ聞いていただきたいお話しです。生成AIは、いわば会話しながら手伝ってくれる“賢い相棒”。調べものを一緒に整理したり、文章を整えたり、アイデアを出したりと、暮らしの中で今すぐ使える場面がたくさんあります。実は私自身も、少し前まで「AIは別世界のもの」と思っていました。ところが触れてみたら驚くほどやさしくて、面白い。使い方のコツが分かると、日々の小さな困りごとがラクになり、やりたいことの幅が少しずつ広がっていきました。たとえば「献立を考えるストレスを減らしたい」と思った時、また、「自分たちに合った無理のない旅行計画がほしい」というときも、どうすればいいか教えてくれます。ちょっと楽しい使い方として、「私に似合う髪型は？」のような相談もできます。70歳を超えて生成AIと仲良くなれた私だからこそお伝えできる、身近で現実的な使い方をお届けします。「生成AIはちょっと…」とためらっている方ほど大歓迎です。この機会に、生成AIと仲良くなる第一歩を一緒に始めてみませんか？



- 日時：4月14日（火）10：00～11：30【11：30～13：00で講師を交えて会食会】
- 会場：星陵会館（千代田区永田町2-16-2）日比谷高等学校隣
- 講師：河上 眞紀子 氏 [AI講師、DDCプロコーチ・プロカウンセラー、NPO法人子育てひろばスタッフ（前理事、キッズコーチングマスターアドバイザー）]
「認める」を軸に、その方の個性や強みを言語化し、自分の良さに気づいて次の一步が踏み出せるよう伴走します。ママ自身が自分を受け入れ認めていくことで、親子関係や夫婦関係がやわらかく変わっていく支援も行っています。

趣味、体験、学びなど比較的柔らかいお話を講師からお聞きします。その後は会館4階のレストラン「コリーナ・テラ・ステラ」で食事をしながら、話が盛り上がります。個人会員だけでなく、ご家族、お友達、知人の方々も参加いただけます。お誘い合わせてご参加ください。お待ちしております。

- ◇ 会費：4,500円（講演会＋会食会）
- ◇ 定員：20名
- ◇ 申込先：北村 (kitamura@baa.or.jp)

こちらからも申込できます

⇒ <https://forms.gle/QnEy2xuWosgJmz27>

- ◇ 申込締切日：4月9日（木）
- ◇ メールでお名前（フリガナ）、電話番号をお知らせください。
- ◇ 主催：一般社団法人 ビューティフル エージング協会

港区西新橋3-15-6 AS ONE 愛宕402 電話03-3437-2525

