

東京都多摩消費生活センター 受講者募集のお知らせ

「終活」の基本を網羅した講座です！



知ってトクする暮らしの連続講座

～今、そしてこれからをいきいきと生きるために～

今年もあなたのミドルライフ・シニアライフを強力にサポートする講座を各種取り揃えました。今年の講座のテーマは「今、そしてこれからをいきいきと生きて行こう！」です。消費者トラブルにあわないために知っておきたいことを、選りすぐりの講師陣がお話します。

1. 開催期間・回数

令和元年10月9日（水）から12月17日（火）までの期間中に10回

2. 講義時間

各日14時から16時まで

3. 応募要件

都内在住、または在勤・在学の方

4. 会場

東京都多摩消費生活センター 教室Ⅰ・Ⅱ

東京都立川市柴崎町2-15-19 東京都北多摩北部建設事務所3階

5. 募集人数・受講料

各回100名・受講料無料

6. 申込方法

(1) FAX：最終ページの「申込書」を使用してください。

(2) はがき：下記の①から⑥までの必要事項を記入してください。

①希望講座番号、実施日（いくつでも） ②住所（都外在住者は勤務先の区市町村名）

③氏名（ふりがな） ④年代 ⑤電話番号 ⑥情報入手先

(3) 電子申請：

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/koza/center/renzoku0806.html>



・お送りいただいた個人情報は、講座以外の目的には使用いたしません。

7. 申込期間・受講の可否

9月18日（水）（消印・受信有効）

・応募者多数の場合は抽選になります。

・受講の可否について、9月26日（木）までに申込者全員に通知します。

※ 募集人数に満たない場合、締切日以降も受け付けます。

8. 申し込み・問合せ先

〒190-0023 東京都立川市柴崎町2-15-19 東京都北多摩北部建設事務所3階

東京都多摩消費生活センター TEL：042-522-5119 FAX：042-527-0764

多摩消費生活センター “知ってトクする暮らしの連続講座”

カリキュラム

講座開催時間 いずれの開催日も 14:00~16:00 です。

No.	開催日	テーマ	講師	概要
1	10/9 (水)	人生100年時代のライフプラン ～老後資金はいくら必要?～	東京都金融広報委員会 金融広報アドバイザー 成宮 正和 氏	本講座では、将来の生活費、医療費、介護費等々の支出の見込みと公的年金等の収入見込みをしっかりと予測した収支計画（ライフプラン）をもとに、長い老後の為の老後資金の準備と対策のポイントについて学びます。
2	10/18 (金)	次々商法・点検商法にご注意！ ～巧みな話術にご用心！劇的リフォーム詐欺～  出前寄席	(寄席) 三遊亭吉馬 (講座) 弁護士 瀬戸 和宏 氏	突然、自宅に工業者が来て、「近所で屋根工事をしているが、お宅の屋根瓦がずれている、無料で点検します」と勧められる。「屋根瓦がずれている」、「床下が腐っている」などと不安をあおり、次々と工事をさせるその手口を紹介し、対処法を解説します。
3	10/24 (木)	「ひとり死」時代だからこそ、自立できなくなった時のために早めの備えを ～エンディングノートの活用～	シニア生活文化研究所 所長 小谷 みどり 氏	自分がどこでどんな風に死を迎えたいかを元気なうちにイメージし、意思をまわりの人に託しておくことが必要です。本講座では、エンディングノートの目的、書き方等を学びながら、老後の備えについて考えます。
4	10/28 (月)	定年前に始める生前整理 ～定年になってからではもう遅い?～ 	幸せ住空間セラピスト 古堅 純子 氏	遺品整理サービス等での消費者トラブルが増えています。早めの「生前整理」で、中高年世代に襲いかかる様々な不安も解消！ いま、やっておくべきことをご紹介します。
5	11/7 (木)	認知症を予防するために いま、できること 	特定非営利活動法人 日本成人病予防協会 上原 道康 氏	消費者トラブルに巻き込まれないように認知症を予防しましょう。 ・食生活に気をつけましょう ・適度な運動をしましょう ・生活を楽しみましょう ・人と積極的に交流しましょう 今できることについてご説明します。

各回 100 名募集！応募者多数の場合は抽選、募集人数に満たない場合、締切日以降も受け付けます。
詳細はお問合せください。

No.	開催日	テーマ	講師	概要
6	11/13 (水)	「最期まで自宅で暮らし続ける？それとも早めに住み替える？」 ～高齢者住宅の選び方と暮らし方～	株式会社ニュー・ライフ・フロンティア 有料老人ホーム・介護情報館 取締役 館長 今井 紀子 氏	高齢期になると最期を迎える場所に悩む方が多いです。この講座は、お一人様高齢者（高齢夫婦）世帯を中心に、高齢期の暮らし方の実例をもとに、“最期まで自宅で”か“高齢者住宅に住み替える”かの決断をするための重要事項を解説します。
7	11/26 (火)	高齢期にかけての食生活と健康 ～食品表示制度のおさらいと食事の基本的ポイントについて～ 	首都大学東京大学院 人間健康科学研究科 教授 篠田 粧子 氏	新しい食品表示制度への経過期間は2020年3月末で終了します。 今一度、食品表示制度について学ぶとともに、健康食品やサプリメントの摂り方を見直し、高齢期の望ましい食事について考えてみませんか。
8	12/3 (火)	今からでも間に合う、老後の財産管理 ～成年後見制度と民事信託～	司法書士村山澄江事務所 代表 司法書士 村山 澄江 氏	孤独死や認知症の問題に備えるために「成年後見制度」と「民事信託（いわゆる家族信託）」について、メリット、デメリットを比較しながら、事例をあげながら解説します。
9	12/11 (水)	知って安心、遺言書の書き方と相続の仕方 ～相続法の改正を受けて～ 	村山 澄江 氏	相続に関わるトラブルは結構身近な問題です。2018年の相続法の改正内容を紹介しながら、遺言書を書いた方がいい場合やその書き方、相続制度について解説します。
10	12/17 (火)	「ひとり死」時代に誰に最期を託すか ～変わる葬儀とお墓のかたち～ 	シニア生活文化研究所 所長 小谷 みどり 氏	「ひとり死」時代を迎え、誰に自分の最期を託すかが深刻な問題となり、葬儀とお墓も様々な形に変わりつつあります。 社会的背景や具体的事例を学びながら、自分にふさわしい最期について考察します。



下記の事項を記入して、このページを送信してください。
[立川]042-527-0764



知ってトクする暮らしの連続講座・申込書

ふりがな		年 代	_____歳代
氏 名			
住 所	〒		
電話番号			
[情報の入手先] (○をつけて下さい)			
広報東京都 ・ 東京くらしねっと ・ 東京くらしweb ・ 募集案内チラシ (_____ で入手)			
その他 (_____)			

ご希望の講座に○をつけてください。

1	10月 9日 (水)		6	11月13日 (水)	
2	10月18日 (金)		7	11月26日 (火)	
3	10月24日 (木)		8	12月 3日 (火)	
4	10月28日 (月)		9	12月11日 (水)	
5	11月 7日 (木)		10	12月17日 (火)	

会場案内図

東京都多摩消費生活センター 教室Ⅰ・Ⅱ

東京都立川市柴崎町2-15-19 (東京都北多摩北部建設事務所3階)



TEL

042-522-5119

FAX

042-527-0764

- ・ JR立川駅南口から徒歩10分
- ・ 多摩都市モノレール
立川南駅から徒歩8分