

～シニア・ミドルのみなさまへ～

# 楽しみながら学ぶ暮らしの連続講座

自分と家族の人生100年時代の暮らしに備える、お役立ち情報満載の消費生活講座です。消費者トラブルにあわないために知っておきたい情報など、人気の講師陣がお話します。

**視聴期間 令和5年10月10日(火)正午から11月21日(火)正午まで**

**視聴方法 YouTube ※ 申込必須(裏面参照)**

◆講座一覧 全10回(1回のみ受講も可能) ※各回60分程度

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～

講師：小谷 みどり 氏

(一般社団法人シニア生活文化研究所代表理事)

多様化する葬儀とお墓  
～最近の葬儀とお墓事情～

講師：小谷 みどり 氏

(一般社団法人シニア生活文化研究所代表理事)



悪質な訪問販売にご用心！  
～その手口と対処法～

講師：瀬戸 和宏 氏

(弁護士)



いわゆる健康食品ってなに？  
～利用するとき知っておきたいこと～

講師：梅垣 敬三 氏

(元 昭和女子大学 食健康科学部 教授)

考えてみよう老後の財産管理  
～民事信託(いわゆる家族信託)って知っていますか？～

講師：村山 澄江 氏

(司法書士村山澄江事務所 代表 司法書士)

知っておきたいキャッシュレス決済

講師：鈴木 麻友 氏

(一般社団法人キャッシュレス推進協議会)



エンディングノートを書く前の生前整理  
～紙モノ整理から始めよう～

講師：渡部 亜矢 氏

(一般社団法人実家片づけ整理協会 代表理事)

インターネットとスマートフォンの  
安心・安全な使い方

講師：原田 由里 氏

(一般社団法人ECネットワーク理事)



定年退職後のライフプラン  
～充実したセカンドライフを送るために～

講師：山口 良司 氏

(公益財団法人生命保険文化センター)

高齢者向け住まいの種類と選び方のポイント

講師：倉田 久 氏

(公益社団法人全国有料老人ホーム協会)

申込方法等は裏面をご覧ください⇒

## ○対象

都内在住・在勤・在学の方

QRコードはこちら⇒



## ○申込方法

電子申請（URLまたは右のQRコードから申込み）

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/center/renzoku230802.html>

※事前にURLをメールで送付  
※上記の申込みが難しい場合はご相談ください。

届いたメールの  
講座URLをクリック！  
カンタン受講！



## ○申込期限

令和5年 10月1日（日）（受信有効）

## ○受講料

無料（ただし、通信費は自己負担）

※ 個人情報は、講座目的以外には使用いたしません。

## 昨年度の参加者の声（アンケートより）

- ・オンデマンド配信のため、会場に行く必要がなく、自分の都合が良い時間に参加できました。
- ・視聴期間中は講座を何度でも見られるので、講座を繰り返し見ることで理解を深めることができました。
- ・どのテーマもわかりやすく、暮らしに役立つ内容でした。
- ・怪しいと思ったらきっぱり断ったり、契約する前に家族や消費生活センターに相談することが大切だと思いました。
- ・葬儀、お墓、ライフプラン等について、家族と話し合ったり、自分の生活を見直すきっかけになりました。

## <問合せ・申込先>

東京都多摩消費生活センター

TEL:042-522-5119

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

