

千葉市生涯学習センター主催 市民自主企画講座  
 企画・運営：千葉終活支援ネット  
 終活・栄養・健康 4 回連続講座



# 人生100年を生きる 終活計画

‘**超幸齢社会**’を元気に生きるための終活のテーマ相続・お墓・成年後見制度・家族信託・死後委任事務 栄養・食事を学習します

回	日時	内容
1	6月 2日 (日) 10:00~12:00	バーちゃんが認知症に!
2	6月 9日 (日) 10:00~12:00	家族信託と成年後見制度の活用
3	6月16日 (日) 10:00~12:00	相続法改正とおひとり様の死後事務
4	6月23日 (日) 10:00~12:00	人生最後まで好きなものを美味しく食べる方法

- ◆ 会場 生涯学習センター3階 研修室1
- ◆ 対象 成人 (市内在住、在勤、在学)
- ◆ 定員 25人 (応募者多数の場合は抽選)
- ◆ 費用 無料
- ◆ 申し込み方法 往復はがきまたはE-mailで、講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を明記のうえ、下記までお申し込みください。

**申込締切 5月14日(火) 必着**

\*E-mailでのお申し込みから4日を過ぎても申込受理の連絡がない場合は、必ずお問合せください。

◎講師：君塚甚一 (NPO 終活支援センター千葉・理事・行政書士)  
 大石恵 (管理栄養士)



(問合せ・申し込み先)  
 千葉市生涯学習センター講座企画担当  
 〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7  
 TEL: 043-207-5820  
 E-mail: kouza@chiba-gakushu.jp  
 URL: http://chiba-gakushu.jp/  
 (交通)  
 ○JR 千葉駅から徒歩8分  
 ○千葉モノレール千葉公園駅から徒歩5分  
 (裏面に記事があります)

# 千葉終活支援ネットについて

## 活動目標

人生100年時代を迎え超高齢社会に備えるテーマをワンストップで取り組みます。

## 活動内容

シニアライフを楽しく安心して暮らすための大切な終活をテーマとしてセミナーを中心に活動しています。終活は人生のターニングポイントを振り返り、充実したシニアライフをアクティブに過ごすための健康づくり・生きがい・知的な好奇心を持ち、生きがいのある生活づくりに何が大切かをテーマとしています。

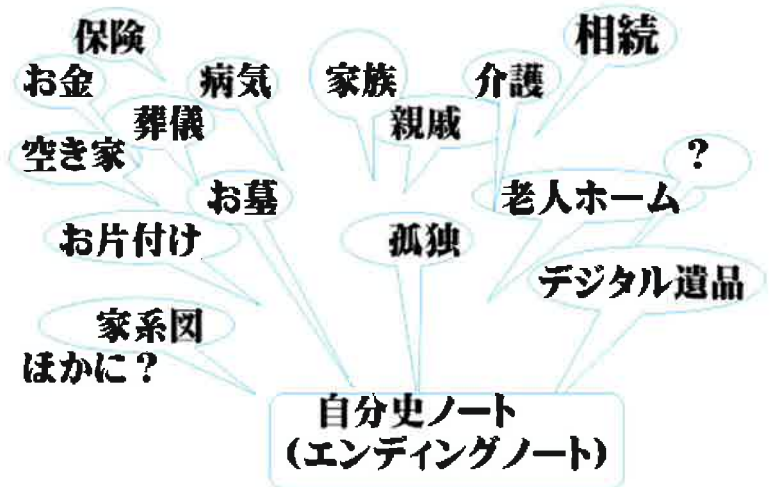
## スタッフ

行政書士・終活カウンセラー・自分史活用アドバイザー・シニアライフコーディネーター・FPなどで構成される終活に関する専門家です。

## 講座内容

シニアの生きがい活動  
自分史を書こう(一枚の自分史)  
エンディングノートの活用  
遺言書の書き方・相続手続きの方法  
お墓のお引越し・おひとり様の終活  
家族信託・成年後見制度・デジタル遺品  
相続と保険の活用・相続と介護  
クイズで考える終活・一枚の自分史  
終活ミニカフェ・エンディングノート勉強会

## あなたの終活のテーマは何ですか



## 終活セミナー開催(原則月1回開催)

生涯学習センター  
千葉市民活動支援センター  
宮崎公民館(終活クラブ第1 土曜日10:00~11:30)  
高洲コミュニティーセンター  
真砂コミュニティーセンター