

東京都多摩消費生活センター 受講者募集のお知らせ

「ミドル・シニア向けライフプラン」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

～人生100年時代を安全に安心して生きるために～

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。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。今年の講座のテーマは「人生100年時代を安全に安心して生きる！」です。皆様のご参加をお待ちしております。

1 開催期間・回数

令和2年10月5日（月）から12月8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、30名・受講料無料

6 申込方法

(1) FAX：最終ページの「申込書」をお送りください。

(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氏名（ふりがな） ②年代 ③住所（都外在住者は勤務先の区市町村名） ④電話番号

⑤講座情報の入手先 ⑥希望講座番号（いくつでも）

(3) 電子申請：

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/koza/center/renzoku200804.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15日（火）（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は、9月25日（金）にはがきを郵送いたします。

※ 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

9 注意事項

新型コロナウイルス感染症の拡大等により、講座が中止となる場合がございますので、予めご了承ください。




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」

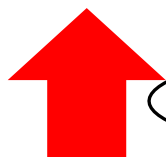
カリキュラム

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	10/5 (月)	人生100年時代を どのように生きるか ～ライフプランをたてよう～	一般社団法人シニア生活文化研 究所 代表理事 小谷 みどり 氏	人生100年時代。先の見えない人生にはさまざまな不安があります。 これからの人生を心豊かに生きるため、元気なうちに不安にどう備えるかというポイントについてお話しします。
2	10/14 (水)	高齢期にかけての 食生活と健康 ～腸内フローラを整えて心も体も元気に！～ 	東京都立大学 大学教育センター プレミアム・カレッジ特任教授 篠田 粧子 氏	食事は健康の基本です。加齢と共に様々な生理的機能が低下する高齢期の食事について基本的なポイントをお話しします。 また、便秘や下痢などの消化器系のトラブルだけでなく、脳を含めた全身の健康に影響する腸内フローラ（細菌叢）の働きについて学びましょう。
3	10/21 (水)	便乗商法にご用心！ ～それ、大丈夫？騙されていますか？～ 	(漫才) アクトリー (講座) 弁護士 瀬戸 和宏 氏	地震・台風などの災害に乗じて忍び寄る詐欺。新型コロナウイルス感染症拡大に乗じた詐欺被害も出ており、注意が必要です。 便乗商法の手口について紹介し、対処法について解説します。
4	10/29 (木)	高齢者住宅の種類と選び方 ～危険な高齢者住宅を見抜くには～	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	高齢者住宅で不安なく暮らすためには、高齢者住宅の種類やその特徴を十分に知ることが重要です。 ランキング本や解説本では伝わらない高齢者住宅業界の現況を知り、数多くある施設の中で自分に合う高齢者住宅の見極め方を解説します。
5	11/6 (金)	生前整理でスッキリ生きる ～プロから学ぶ生前整理術～ 	エール&ウォーク代表 生前整理アドバイザー 上級認定指導員 徳山 弘美 氏	生前整理は、あなたの「物」「心」「情報」を整理する作業です。 自分や家族が、より良く前向きに生きていくために、生前整理術について学んでみませんか？

各回30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	11/11 (水)	人生100年時代の 生活設計 ～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 音川 敏枝 氏	人生100年時代を安全に、安心して、豊かに暮らすためには、早い時期から老後資金について考え、確保しておく必要があります。 老後資金の準備と対策のポイントについて学びます。
7	11/20 (金)	フレイルを予防するために いま、できること 	東京都健康長寿医療センター 研究所 研究員 博士(スポーツ医学) 清野 諭 氏	フレイルとは要介護手前の虚弱状態のこと。消費者トラブルから自身の身を守るためには、心身ともに健康であることが重要です。 フレイル予防と対策について学びます。
8	11/25 (水)	「いざとなったら考えよう」 ではちょっと遅い? 老後の財産管理は 元気なうちの雑談がカギ ～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」について、二つの違いや利用方法、メリット・デメリットを比較しながら、解説します。
9	12/2 (水)	賢い遺言書の書き方と 相続の考え方 ～相続トラブルを避けるコツ～ 		相続に関連して親族内でトラブルが発生するケースは少なくありません。相続法(2018年改正)を紐解きながら、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	12/8 (火)	多様化する葬儀とお墓 ～最近の葬儀とお墓事情～ 	一般社団法人シニア生活文化 研究所 代表理事 小谷 みどり 氏	家族葬や直葬、最近はネットによるお葬式も登場するなど、葬儀の方法は多様化し、また、お墓も様々な形に変わってきています。 最近の葬儀やお墓事情について紹介し、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 (_____)			

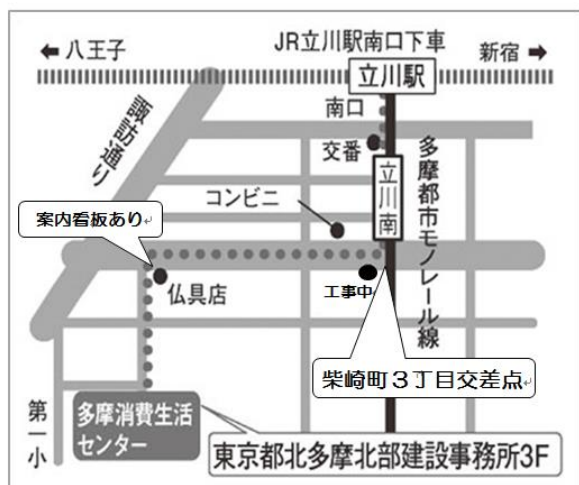
ご希望の講座に○をつけてください。

1	10月 5日 (月)		6	11月11日 (水)	
2	10月14日 (水)		7	11月20日 (金)	
3	10月21日 (水)		8	11月25日 (水)	
4	10月29日 (木)		9	12月 2日 (水)	
5	11月 6日 (金)		10	12月 8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