

## 多摩消費生活センター 受講者募集のお知らせ

### 知ってトクする暮らしの連続講座

～いつまでも生き生きと自分らしく～

お子さんをお預かりします！

超高齢社会となった今、私たちが健康でいきいきと暮らしていくために、生活上の様々な問題点を指摘し、その対応策を全12回で学びます。

#### 1 開催期間・回数

平成27年10月から平成28年1月までの期間中に12回

#### 2 講義時間

各日14時から16時まで（第2回目のみ14時30分から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

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⑨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 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年代 ⑤電話番号(FAX・携帯)

⑥職業 ⑦応募動機 ⑧情報入手先 ⑨幼児の名前・年齢(託児を希望する場合のみ。ただし1歳以上就学前の幼児に限ります。)

(3) 電子申請：ホームページ「東京暮らしWEB」(8月24日から下記URLにて申込み可能)

[http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/koza/center/den\\_koza.html](http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/koza/center/den_koza.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

10月2日(金)(消印・受信有効)

※ 託児をご希望の方は、9月15日(火)までにお申し込みください。

※ 応募者多数の場合は抽選になります。

※ 募集人数に満たない場合、締切日以降も受け付けます。

#### 8 受講の可否

受講の可否について、10月7日(水)までに申込者全員に通知します。

#### 9 申込み・問合せ先

〒190-0023 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

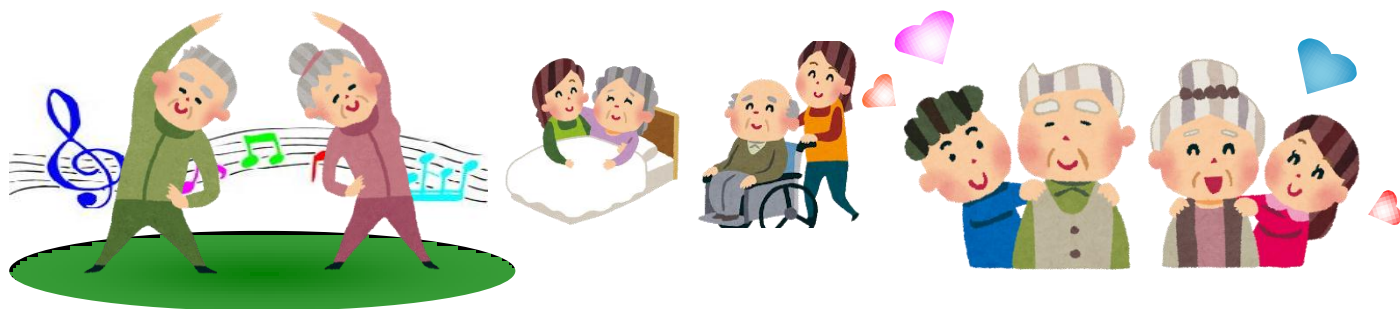


# 多摩消費生活センター “知ってトクする暮らしの連続講座”

## カリキュラム

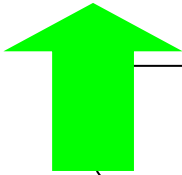
※ 10/15(木)は14:30～16:00。それ以外は14:00～16:00。

番号	開催日	テーマ	講師	概要
1	10/13 (火)	スマートエイジングという 生き方 ～自分らしくイキイキと暮 らすための秘訣～	東北大学加齢医学研究所 スマートエイジング国際共 同研究センター 特任教授 村田裕之 氏	加齢に伴う様々な変化に賢く対 処しながら生活する術を学ぶ。
2	10/15 (木) ※14:30 ～ 16:00	老化を遅らせる食生活 ～こんなに怖い老化に伴 う新型栄養失調～	人間総合科学大学教授 熊谷 修 氏	健康で長寿であるためには 「食」が大事。中高年までとは違 う、高齢者のための「健康な食 事」を考える。
3	10/29 (木)	介護が必要かも ～その時、あなたは何を する?～	東京富士大学 特別講師 理学療法士・介護福祉士・ 介護支援専門員 岡田 慎一郎 氏	介護が必要となったとき、どうし たらよいのか。どのようなサポ ート制度があるのか、どう活用 すればよいか。事前に関ること で、イザという時も心強い。
4	11/4 (水)	あなたも狙われている ～悪質事業者はどうやっ てだますのか～	弁護士 釜井英法 氏	消費生活相談の現場では、 年々高齢者を狙った消費者被 害が増加している。巧妙な勧誘 手口の実態を知り、防止策を学 ぶ。
5	11/10 (火)	高齢者の見守りネットワ ーク ～安心して住み続けられ るために～	東洋大学社会学部 教授 小林 良二 氏	お互いが安心して住み続けら れる地域社会にするため何が できるかを学ぶ。
6	11/16 (月)	老いじたく ～成年後見制度と遺言 の活用～	弁護士 中山二基子氏	認知症に付け込まれた被害、 財産贈与や遺言をめぐるトラブ ルなど、事例をあげて、老後の 備えを学ぶ。



番号	開催日	テーマ	講師	概要
7	11/27 (金)	相続税・贈与税を考える ～安心して最期を迎える ために～	公認会計士・税理士 市川 恭子 氏	大きく変わった相続税制。贈与税の活用を含め、事前の準備で大きく変わる相続税について学び、高齢者の日ごろの不安を軽減する。
8	12/1 (火)	親の家、自分の家の生前整理 ～気力・体力があるうちに片づける～	整理収納コンサルタント 戸田 里江 氏	体力・気力が充実しているうちに身辺を見直し、いらないものを整理することで、老後に快適な生活ができることを学ぶ。
9	12/8 (火)	健康食品とのつきあい方 ～正しく理解し正しく使おう～	国立研究開発法人 国立健康・栄養研究所情報センター 研究員 佐藤 陽子 氏	健康ブームの中、健康食品の情報が氾濫して誤った使い方健康被害も起きている。機能性食品表示も始まった今、改めて正しい理解と使い方を学ぶ。
10	12/16 (水)	どうする！老後のお金 ～悪質勧誘を避けるために、貯蓄と運用の正しい知識を持とう～	東京都金融広報委員会 金融広報アドバイザー 石森 久雄 氏	高齢者が悪質被害にあう理由の一つは、老後のお金の不安。正しい貯蓄と資産運用を学び、悪質勧誘を見抜く目を養う。
11	1/13 (水)	終の棲家を考える ～年金で最後まで暮らせる住まいを考える～	NPO法人シニア住まい塾相談員 栗原道子氏	高齢者向け住宅には、いわゆる老人ホームの他に、ケアハウス、高齢者向け賃貸住宅、グループホームなど様々ある。最後まで自宅でという選択を含め、それぞれの特徴を学ぶ。
12	1/19 (火)	「終活」を考える ～自分らしい人生のエンディングを迎えるために～	第一生命経済研究所 ライフデザイン研究本部 主席研究員 小谷 みどり 氏	死の迎え方、お葬式、お墓、死後の手続き等、人生のエンディングには色々なことがある。最後まで自分らしくあるために、「終活」について学ぶ。





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

ふりがな 氏名			年代	____歳代
住所	〒			
電話番号	勤務先・自宅（どちらかに○）	職業		
その他連絡先	(FAX) (携帯)	情報入手先 (○をつけてください)	広報東京都・東京らしねっと チラシ（_____で入手）・その他	
託児希望 1歳以上就学前	希望する・(幼児の名前(フリガナも):			・ 歳)
[応募の動機]				

ご希望の講座に○をつけてください。

1	10月13日(火)		7	11月27日(金)	
2	10月15日(木)		8	12月1日(火)	
3	10月29日(木)		9	12月8日(火)	
4	11月4日(水)		10	12月16日(水)	
5	11月10日(火)		11	1月13日(水)	
6	11月16日(月)		12	1月19日(火)	

## 会場案内図

### 多摩消費生活センター 教室Ⅰ・Ⅱ

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