

北区社会福祉協議会主催講座

「今から考える、老い支度」連続講座

長い老後をより良く生きるために、老いの準備運動をはじめませんか

■講座内容

第1回「上手に老いるための自己点検ノート」から始める老い支度

日時：11月19日（月）午前10時～11時30分
講師：石黒秀喜さん（一般財団法人長寿社会開発センター）
内容：認知症とは何かを知り、その準備について考えてみましょう
テキスト代：800円 ＊当日会場でお支払いください。

※このテキストは、たとえ認知症でコミュニケーション能力が低下したときでも、自分の望む老後や介護を受けることができるように、自分の思いや願いを伝えるものとして作成された記入式ノートです。（CD付き）



第2回「遺言」のイロハ～書き方から手続きまで～

日時：11月30日（金）午前10時～11時30分
講師：富永忠祐弁護士（富永法律事務所）
内容：遺言の講習を受けて、実際に自分の遺言を書いてみましょう

第3回 知っているようで知らない「葬儀とお墓」の最新事情

日時：12月3日（月）午前10時～11時30分
講師：石塚有宏さん（NPO法人イグジットコミュニティ縁生舎）
内容：昔と大きく変化した葬儀やお墓の考え方や実際について学びます



第4回 司法書士による成年後見制度のお話しと個別相談会

日時：1月7日（月）午後2時～4時30分
内容：老後の財産管理・相続などの心配について対処法を学びます
第1部 お話し：川口純一司法書士（公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート東京支部 支部長）
第2部 個別無料相談会：高齢者・障害者のための成年後見相談会

第5回 輝け！私のビューティフルエイジング～老けない、さびない、寝込まない～

日時：1月11日（金）午前10時～11時30分
講師：藤原秋子さん（笑いの花咲か講師）
内容：ずっと元気に、もっとイキイキ！セカンドステージのためにできるちょこっと生活習慣

■共通項目 会場：北とぴあ7階第2研修室（第4回のみ14階スカイホールになります）
定員：各回100名（第4回のみ80名）
参加費：無料（第1回のみテキスト代800円が必要になります）

■お申込み方法

11月8日（木）朝9時より電話 03-3906-2352 にて先着順に申込受付をいたします

*聴覚障がいの方はFAX(3905-4653)もしくはEメール（下記参照）でお申し込み下さい

①お名前、②ご連絡先（電話、FAXなど）、③参加ご希望の回をお知らせ下さい

■バリアフリー対応 手話通訳あり。会場内エレベーター完備、車いす対応のトイレ有り。

■お問合せ先 （福）北区社会福祉協議会 老い支度講座担当：小原（おばら）

電話 03（3906）2352 Eメール soumu@kitashakyo.or.jp