

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

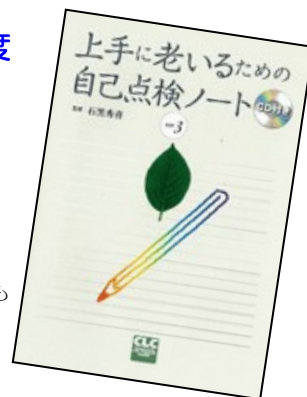
日時：11月18日（月）午前10時～11時30分

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26日（火）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 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：12月13日（金）午前10時～11時30分

講師：藤原秋子さん（（有）カノン・プレス・サテライト秋子塾代表）

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っとした生活習慣

第4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17日（火）午前10時～11時30分

講師：石塚有宏さん（NPO法人イグニティ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

また、ほかにも以下の講演会を予定しています。（平成26年1月以降）

○司法書士による成年後見のお話と個別相談会

○北区認知症サポート医のお話

○老い支度のために準備すべきこと

なお、日時、会場、内容など、詳細はきたふくし11月号にてお知らせします。



共通項目

会場：北とびあ7階第2研修室

定員：各回100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）

お申し込み方法

10月9日（水）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あり。

お問い合わせ

（福）北区社会福祉協議会
電話 03-3906-2352

老い支度講座担当
Eメール soumu@kitashakyo.or.jp