

～シニア・ミドルのみなさまへ～

**受講料
無料**

楽しみながら学ぶ暮らしの連続講座

人生100年時代の暮らしに備える講座です。消費者トラブルにあわないために知っておきたい情報など、第一線で活躍している講師陣がお話しします。

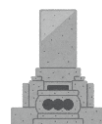
テーマ等

**自立できなくなった時のために早めの備えを
～エンディングノートの活用～**

講師：小谷 みどり 氏
(一般社団法人シニア生活文化研究所代表理事)

**多様化する葬儀とお墓
～最近の葬儀とお墓事情～**

講師：小谷 みどり 氏
(一般社団法人シニア生活文化研究所代表理事)



**高齢者を狙う悪質商法にご用心！
～身近に潜む手口とその対処法～**

講師：瀬戸 和宏 氏
(弁護士)



**インターネットとスマホの安心・安全対策
～事例から学ぶトラブル防止のポイント～**

講師：原田 由里 氏
(一般社団法人ECネットワーク理事)

**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～**

講師：村山 澄江 氏
(司法書士村山澄江事務所代表 司法書士)

**高齢期に必要な保険の種類と選び方
～公的制度と民間保険の違いを踏まえた備え～**

講師：竹下 さくら 氏
(CFP® 1級ファイナンシャル・
プランニング技能士)



**紙モノの生前整理
～今日からできるやさしい整理術～**

講師：渡部 亜矢 氏
(一般社団法人実家片づけ整理協会代表理事)



**デジタル遺品の生前整理
～整理方法を学んでトラブルを回避しよう～**

講師：向藤原 寛 氏
(立川IFP事務所代表
ファイナンシャルプランナー CFP®)

**暮らしの中でできるフレイル予防
～買い物・食事からはじめる健康づくり～**

講師：鈴木 明子 氏
(三鷹地域活動栄養士会副会長・管理栄養士)

**高齢者向け住まいの種類と選び方
～自分らしく暮らし続けるための住まい選び～**

講師：渡邊 敬章 氏
(公益社団法人全国有料老人ホーム協会)



※ 1テーマのみの受講も可能

視 聴 期 間

令和8年10月6日（火）正午から11月17日（火）正午まで

視 聴 方 法

YouTube ※申込必須（裏面参照）

お申込みについて

対 象 都内在住・在勤・在学の方

申 込 方 法 オンラインでお申込みください

右の二次元コードから

もしくは

「東京くらしWEB 募集中の講座」で検索

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/center/renzoku260730.html>



申し込み方が分からない場合は、下記の「問合せ先」までご連絡ください

申 込 期 限

令和8年11月16日（月）（受信有効）

昨年度の参加者の声（アンケートより）



オンデマンド配信のため、会場に行く必要がなく、自分のペースで学ぶことができました。

視聴期間中は講座を繰り返し見ることができるので、再確認することができました。



テーマがタイムリーで、暮らしに役立つ内容でした。

<問合せ先>

東京都多摩消費生活センター

TEL：042-522-5119

東京都立川市曙町1-22-17 アーバンセンター立川3階

