

参加費

無料

先着予約  
60名

## 令和7年度 第1回市民ふくし講座 【第一部・第二部 連続講座】

今から考えておきたい「古い支度」

### 第二部 おひとりさまの古い支度 編

#### 日 時

令和7年10月11日(土)

午後1時半から4時まで(受付:午後1時~)

#### 場 所

元気創造プラザ3階会議室(三鷹市新川6-37-1)

#### 講 師

明石行政書士事務所/明石シニアコンサルティング  
明石 久美 氏

#### 講座内容

人生100年時代!!

「最後まで自分らしく生きたい、子どもに迷惑をかけたくない…」

そんな風に生きるためにはどうしたらいいでしょうか?

9月27日の第一部では、介護保険や終活準備についてお話しします。

今できることを一緒に考えて、『わたしの人生ノート』を書いてみましょう。

10月11日の第二部では、成年後見制度や葬儀・お墓などおひとりさまの古い支度に役立つ制度や情報をわかりやすくお話しします。

対象 市内在住・在勤・在学の方

申込

裏面をご覧ください

# 10月11日（土）の講座について

## 【第二部】

「おひとりさまの老い支度編」  
令和7年10月11日（土）  
午後1時半～4時（受付：午後1時～）  
※手話通訳士あり

申込期間：令和7年9月8日～10月3日  
申込方法：電話、FAX、社協HPお問い合わせフォーム（下部にQRコードあり）  
受付：土日、祝日を除く午前9時～午後5時

**申込先：権利擁護センターみたか**

**0422-46-1203**

ふりがな 氏名		
連絡先	電話番号	メールアドレス

「お問い合わせ」

**TEL 0422-46-1203**

**FAX 0422-71-2053**

「お申し込み↓」



- ・電話、本紙申込書のFAXで申込いただけます。
- ・社協HPのお問い合わせフォームもあわせてご活用ください。

※お申し込みの際は①講座名②開催日時  
③お名前④ご連絡先をご入力ください。



〒181-0004

東京都三鷹市新川6-37-1

元気創造プラザ 3階

**※第一部講座は別途お申し込みが必要です。**

## 【第一部】

「わたしの老後とその先のこと編」  
令和7年9月27日（土）  
午後1時半～3時半（受付：午後1時～）

申込期間：令和7年8月18日～9月19日  
お問い合わせ：

**三鷹駅周辺地域包括支援センター**

**0422-76-4500**