

メニュー番号	タイトル	会社名	担当部署(担当課)	講師所属	講師名	対象	レベル	内容	可能日時	場所	費用	備考
2110	地域でいきいき暮らすために＝フレイル予防と社会参加＝	足立区社会福祉協議会	基幹地域包括支援センター		担当者 地域福祉課他	中学生以上		いつまでも元気でいきいき暮らしていくために、健康寿命やフレイル予防について知り、社会参加の意義や地域にある活動の紹介などを行います。	通年	区内		対象の方のご希望によって時間・内容を変更いたします。
2120	「物忘れが出てきても自分らしく生活するために」パートⅠ ～成年後見制度～	足立区社会福祉協議会	基幹地域包括支援センター		担当者 地域福祉課他	一般		1 はじめに 2 こんな時どうしたら？ 3 成年後見制度とは ・背景 ・成年後見制度とは ・利用の流れ ・事例紹介 ・成年後見人の仕事 4 終わりに 5 質疑応答	5～2月	区内		時間や進め方は状況に応じて変更可能です。
2130	「物忘れが出てきても自分らしく生活するために」パートⅡ ～地域福祉権利擁護事業～	足立区社会福祉協議会	基幹地域包括支援センター		担当者 地域福祉課他	一般		1 はじめに 2 こんな時どうするの？ 3 地域福祉権利擁護事業とは 4 事例紹介 5 終わりに 6 質疑応答	5～2月	区内		時間や進め方は状況に応じて変更可能です。
2140	「賢い老いたく」～元気なうちに備えましょう。ひとりでも安心して暮らしていくために～	足立区社会福祉協議会	基幹地域包括支援センター		担当者 地域福祉課他	一般		1 はじめに 2 老いたくって？ 3 今からできる老いたく ・任意後見契約 ・高齢者あんしん生活支援事業 4 生活の中でできること 5 まとめ 6 質疑応答	5～2月	区内		時間や進め方は状況に応じて変更可能です。
2490	人生100年講座～医療費節約のすすめ			昭和女子大学研究員、社会保障問題解決研究所	市村 のぼる	一般	入門・初級レベル	1 社会保障の現状と課題 2 病気になる前に出来ること(予防) 食事・運動・歯・心の健康、酒・タバコ 健診・人間ドックなど(生活習慣の改善) 3 病気やケガをしたら・・・ 病院(医師)選び、検査・手術・入院・薬に関するインフォームドコンセント&セカンドオピニオン 4 医療コミュニケーション(実習)	通年	区内	なし	
3520	公的年金と個人年金	(公財)生命保険文化センター			生活情報室 講師派遣担当	一般		公的年金制度の概要とともに、自助努力による準備手段の一つとして、生命保険会社が扱っている個人年金保険等について解説します。	通年	区内		
3540	セカンドライフと生命保険	(公財)生命保険文化センター			生活情報室 講師派遣担当	一般		生命保険の見直しのポイントや保険金の受取りに関する留意点、高齢期における生命保険との付き合い方について解説します。	通年	区内		

メニュー番号	タイトル	会社名	担当部署(担当課)	講師肩書き	講師名	対象	レベル	内容	可能日時	場所	費用	備考
3760	エンディングノート・後悔しない葬儀教室	溜屋近藤商店株式会社			山口とおる	一般、介護関係者等		1 あいさつ・自己紹介 (5分) 2 エンディングノートとは (5分) 「終活」について 必要性について 3 エンディングノートに書いてみよう (45分) 基本情報 健康・介護 財産 葬儀・納骨 4 おわりに (5分)	通年	区内		講座の時間や内容を調整できます。
4880	脳卒中予防講座・認知症予防講座	医療法人社団 苑田会 苑田会リハビリテーション病院	リハビリテーション科 予防係	理学療法士、作業療法士、言語聴覚士	苑田会 リハビリテーション病院 (連絡担当者: 鈴木晴子)	一般、高齢者		専門知識を持った理学療法士、作業療法士が脳卒中、認知症、転倒、誤嚥性肺炎関節痛等の予防方法について坐学、運動を中心に分かりやすくお話し致します。	通年	区内	無料	
5480	明るい終活セミナー			終活アドバイザー、ファイナンシャルプランナー	吉川 和世	(40才以上)一般・高齢者	入門・基礎	・終活の意義(必要性) ・残された者を幸せにするエンディングの方法(残された者を不幸せにする残念なエンディング) ・遺言書の書き方 ・エンディングノートの書き方 ・断捨離について ・親と子の終活セミナー などなど残された時間を不安なく楽しく明るく生きる為の終活 2022年6月末Amazon kindleより”失敗しない！親と子の終活ガイドブック”を電子書籍で出版しました。	通年 9:00~21:00	区内	1人500円~	
5510	エンディングノート講座・終活セミナー	Living Proof®		終活スタイルプランナー 介護福祉士	鈴木 治美	一般・高齢者	入門・初歩的	「終活って気になるけど一体どんなことをするの？何から始めれば？」と思っている方に終活の必要性・背景・具体的な内容をお話しいたします。私自身、30代の時に母親(当時63歳)がある日突然倒れ意思疎通ができない要介護状態となり、生活が一変した経験がありそれを機に介護職に転職しました。家族の看取りや介護職を通じ、高齢の親を持つ40~50代の子世代を対象に等身大の講座や座談会などを定期的に行っております。葬儀社での終活セミナー(シニア対象)やカルチャースクール等でのエンディングノート講座、また「長女のための終活セミナー」「人生会議座談会」等、気づきのためのイベントもオンラインで開催しています。	通年	都内	エンディングノート講座は弊社オリジナルノート代として2,300円をいただいております。事前にお打ち合わせを願います。弊社オリジナルノート使用の場合の料金です。(足立区のエンディングノートを使用しての講座も可能です。他講座含めご相談に応じます。)	ターゲット層や目的に合わせ、様々なきり口から講座内容をカスタマイズいたします。事前にお打ち合わせをお願いいたします。