

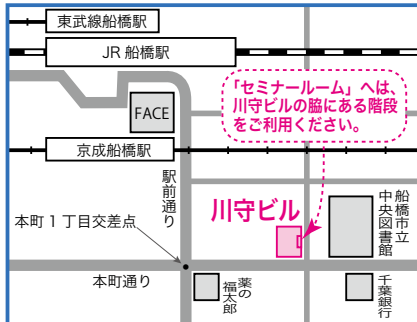
定員 ● 各回30名

参加費 ● 500円

申込み ● フリーダイヤル

0120-11-1483

会場 ● 川守ビル3F・セミナールーム
(船橋市本町 4-40-17)



8月
27日
土曜日
14:00
↓
15:30

健康寿命と メタボ予防を 考える



～シニアのための総合健康講座～

【講師】 荻野英治氏
(健康管理士 / シニアライフアドバイザー)

そもそも「寿命とは何か」から話を起こし、健康寿命の延長を実現するためのポイントを具体的な例に基づいてお話しします。

生活習慣病やメタボリックシンドローム（代謝症候群）の症状・原因・自己診断法を明らかにすると共に、その対処法を学ぶ総合的な健康講座です。

ぜひお聞き逃しありませんように！
お待ちしております。

10月
29日
土曜日
14:00
↓
15:30

意外と知らない!? 「親の不動産」

【講師】 櫻井陽子 理事 (宅地建物取引業)

あなたの不動産をおさんは知っていますか？いざというときが来ないとわからない……。そんな事にならないために、事前に準備しておくことをしっかりとアドバイスします。

やさしい「遺言」の話 ～ズバリ、ポイントはここ！～

【講師】 西野雅也 副理事長 (行政書士 / 宅建取引業)

遺言書を作成する方はまだ少ないのですが、遺言書を書いておかないと争いに発展するケースも多く見られます。多くの事例を経験していますので、その辺を重点に易しく解説します。

12月
17日
土曜日
14:00
↓
15:30

保険で賢く相続対策 ～ポイントはここ！～

【講師】 星野和也 理事 (保険代理店)

生命保険は相続対策に欠かせません。円満な相続のため、納税資金の準備・節税等の相続問題の解決に必要な基礎知識と、生命保険の活用方法を学びましょう。

「遺族年金」等の 手続きについて

【講師】 増田 洋 理事 (社会保険労務士)

年金受給権者死亡届（報告書）と未支給（年金・保険給付）請求書の提出と、遺族の方々の遺族年金等の手続きについて、簡潔にお話しし、年金受給の理解を深めていただきます。

9月
24日
土曜日

秋期
課外授業

健康ライフは食事から ～シニアの食生活と料理の工夫～ (イシイ食品レストラン)

旬の野菜や果物を持ち寄り、レストランに付属する調理台を利用して料理を作り、その味を楽しみます。

主催

特定非営利活動法人

終活支援センター千葉

問い合わせ ● 終活支援センター千葉

フリーダイヤル0120-11-1483 (担当: 沼田)

*やむなく日程・会場・講師が変わる場合があります。早めにお知らせしますので、ご了承下さい。