

定員●各回30名

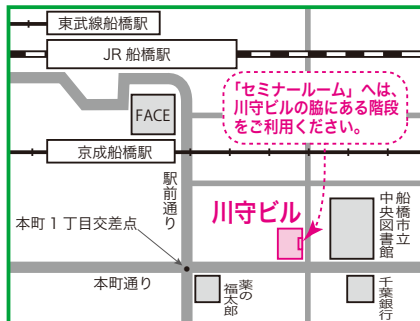
参加費●500円

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)



～シニアのための総合健康講座～

特別講座

9月

23日

土曜日

14:00

15:30



【講師】 荻野英治氏

(健康管理士 / シニアライフアドバイザー)

体の健康は、脳・内臓・運動器の3部門からなっています。今回は内臓のメタボリックシンドロームについてお話ししました。今回は運動器すなわち、骨・関節・筋肉についてのお話をしましょう。

いつまでも
自分の足で歩けるように
さあ、学びましょう！

ロコモティブシンドローム 予防と対策

ロコモティブシンドロームとは、骨・関節・筋肉などの運動器の障害のために、日常生活に必要な「体を動かす能力」が低下し、生活の自立度が下がる状態のことをいいます。

このような状態で、何も対処しないと、要支援・要介護状態になる恐れがあります。家に引きこもりがちになってしまうことが多いため、メタボリックシンドロームや認知症を引き起こす可能性も高くなります。いつまでも自分の足で歩けるように、どうしたら体力低下を防ぐことができるかについて、今から学んでおきましょう。

10月

28日

土曜日

14:00

15:30



事例でわかる！

住まいの生前整理

【講師】 櫻井陽子 理事 (宅地建物取引業)

現在を快適に過ごしてこそ「終活」。お住まいを見直してみませんか。必要なものを必要なだけにとすると空間が生まれ、余裕ができます。大切な住まいに想いを寄せて、楽しく暮らすヒントをお話します。



事例でわかる！

お墓の大問題

【講師】 相澤友夫 理事長 (葬祭ディレクター)

家族の形態の変化や、価値観の多様化などでお墓に対する意識が変わりつつあります。どうすれば子孫の世代まで供養しやすいお墓づくりができるのか？ お墓問題の処方箋を考えます。

12月

23日

土曜日

14:00

15:30



事例でわかる！

生命保険活用のコツ

【講師】 星野和也 理事 (保険代理店)

賢い人は実践している生命保険を活用する相続対策。最新の税制をふまえた相続税軽減の方法、争続にならないための遺産分割法など生命保険を使って、すぐに実践できる相続対策をご紹介します。



事例でわかる！

遺族年金等の基礎知識

【講師】 増田 洋 理事 (社会保険労務士)

「遺族」の要件と年金受給資格とは？ 遺族年金の種類と受給要件とは？ 遺族基礎年金と遺族厚生年金の違いは？ さらに遺族年金の裁定請求時の注意点等を事例で丁寧に説明します。

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)