

～シニア・ミドルのみなさまへ～

楽しみながら学ぶ暮らしの連続講座

自分と家族の人生100年時代の暮らしに備える、お役立ち情報満載の消費生活講座です。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、人気の講師陣がお話します。

視聴期間 令和4年10月11日(火)正午から10月31日(月)正午まで

視聴方法 YouTube ※ 申込必須(裏面参照)

◆講座一覧 全10回(1回のみ受講も可能) ※各回90分程度

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)



便乗商法にご用心!

～それ、大丈夫?騙されていませんか?～

講師：瀬戸 和宏 氏 (弁護士)



高齢期の健康づくり

～フレイル予防で心も身体も健康に～

講師：清野 諭 氏

(東京都健康長寿医療センター研究所研究員博士(スポーツ医学))



賢い遺言書の書き方と相続の考え方
～相続トラブルを避けるために～

講師：村山 澄江 氏

(司法書士村山澄江事務所 代表 司法書士)



知っておきたいキャッシュレス決済
～最近の動向と使い方のポイント～

講師：山本 正行 氏 (山本国際コンサルタンツ 代表)

デジタル遺品の探しかた、しまいかた、
残しかた

講師：伊勢田 篤史 氏

(弁護士/公認会計士/日本デジタル終活協会代表理事)



インターネットとスマートフォンの安心・
安全な使い方

講師：原田 由里 氏 (一般社団法人ECネットワーク理事)

40～50代対象

定年退職後のライフプラン
～充実したセカンドライフを送るために～

講師：山口 良司 氏 (公益財団法人 生命保険文化センター)

60歳以上対象

セカンドライフと生命保険
～高齢期の生活設計を考える～

講師：山口 良司 氏 (公益財団法人 生命保険文化センター)



申込方法等は裏面をご覧ください⇒

○対象

都内在住・在勤・在学の方

QRコードはこちら⇒



○申込方法

電子申請（URLまたは右のQRコードから申込み）

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/koza/center/renzoku220803.html>

※事前にURLをメールで送付

※上記の申込みが難しい場合はご相談ください。

届いたメールの
講座URLをクリック！
カンタン受講！



○申込期限

令和4年 9月25日（日）（受信有効）

○受講料

無料（ただし、通信費は自己負担）

- ※ オンラインでの受講が難しい方向けに、上映会を開催します。お気軽にご相談ください。ただし、感染状況に応じて、中止や人数を限定させていただくことがあります。
- ※ 個人情報は、講座目的以外には使用いたしません。

昨年度の参加者の声（アンケートより）

- ・ オンラインでの参加は初めてでしたが、会場に行く時間や交通費が必要なく**気軽に参加**できました。
- ・ どのテーマも**わかりやすく**、今後の**人生設計に役立つ**内容でした。
- ・ 怪しいと思ったらきっぱり断ったり、契約する前に**家族や消費生活センターに相談することが大切だ**と思いました。
- ・ 葬儀、お墓、相続等について、**家族と話し合うきっかけ**になりました。

<問い合わせ・申込先>

東京都多摩消費生活センター

TEL:042-522-5119

東京都立川市柴崎町2-15-19 東京都北多摩北部建設事務所3階

