

東京都多摩消費生活センター 受講者募集のお知らせ

知ってトクする暮らしの連続講座

～豊かで安心した老後を送るために～

健康、生活資金、介護、相続等、多くの都民が老後の不安を抱えている中で、ゆとりある、生き生きとしたシニアライフにお役にたつ知識を学んでいただく講座を開催します。

1 開催期間・回数

平成28年10月12日から12月2日までの期間中に12回

2 講義時間

各日14時から16時まで

3 応募要件

都内在住、または在勤・在学の方

4 会場

東京都多摩消費生活センター教室Ⅰ・Ⅱ
立川市柴崎町2-15-19 東京都北多摩北部建設事務所3階

5 募集人数・受講料

各回100名・受講料無料

6 申込方法

(1) FAX：最終ページの「申込書」を使用してください。

(2) はがき：下記の①から⑧までの必要事項を記入してください。

- ①希望講座番号、実施日 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年代 ⑤電話番号(FAX・携帯)
⑥職業 ⑦応募動機 ⑧情報入手先

(3) 電子申請：ホームページ [東京くらしWEB](http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/koza/info.html) 募集中の講座

<http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/koza/info.html>

※お送りいただいた個人情報、講座以外の目的には使用いたしません。

7 申込期間

9月30日(金)(消印・受信有効)

※ 応募者多数の場合は抽選になります。

※ 募集人数に満たない場合、締切日以降も受け付けます。

8 受講の可否

受講の可否について、10月5日(水)までに申込者全員に通知します。

9 申込み・問合せ先

〒190-0023 立川市柴崎町2-15-19 東京都北多摩北部建設事務所3階
東京都多摩消費生活センター

TEL：042-522-5119 FAX：042-527-0764



多摩消費生活センター “知ってトクする暮らしの連続講座”

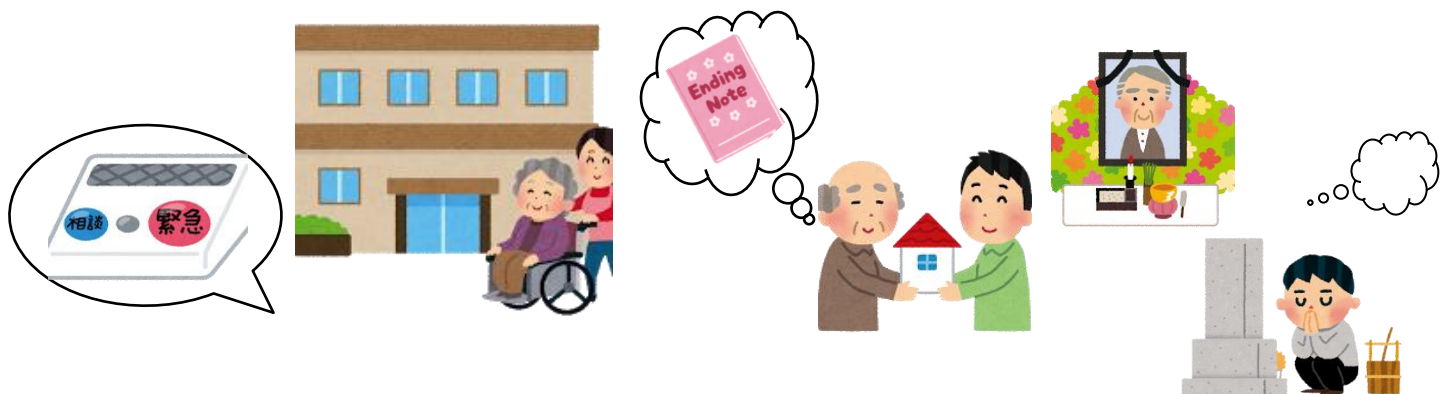
カリキュラム

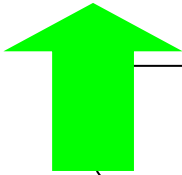
※講座開催時間 いずれの開催日も 14:00～16:00 です。

番号	開催日	テーマ	講師	概要
1	10/12 (水)	スマートエイジングという 生き方 ～自分らしくイキイキと暮 らすための秘訣～	東北大学 スマートエイジング国際 共同研究センター 特任教授 村田裕之 氏	加齢に伴う様々な変化に賢く対 処しながら生活する術を学ぶ。
2	10/19 (水)	体重、体脂肪率から考え る高齢者の食事 ～新型栄養失調にならない ために～	首都大学東京大学院 人間健康科学研究所教授 篠田粧子氏	体に良いと考える食品ばかり食 べるなど「不適切な健康志向」 よる高齢者の栄養失調が増え ています。高齢者に必要な食事 のチェックポイントを学ぶ。
3	10/25 (火)	老後の財産を大切に！ ～財産と運用の正しい知 識を～	東京都金融広報委員会 金融広報アドバイザー 音川 敏枝 氏	高齢者が悪質被害にあう理由 の一つは、老後のお金の不安。 正しい貯蓄と資産運用を学び、 悪質勧誘を見抜く目を養う。
4	10/27 (木)	老いじたく ～成年後見制度と遺言 の活用～	弁護士 中山二基子氏	認知症に付け込まれた被害、 財産贈与や遺言をめぐるトラブ ルなど、事例をあげて、老後の 備えを学ぶ。
5	11/2 (水)	健康食品とのつきあい方 ～正しく理解し正しく使お う～	国立健康・栄養研究所情 報センター 研究員 佐藤 陽子 氏	健康ブームの中、健康食品の 情報が氾濫して誤った使い方 で健康被害も起きている。機能性 食品表示も始まった今、改めて 正しい理解と使い方を学ぶ。
6	11/8 (火)	あなたも狙われている ～悪質事業者はどうやっ てだますのか～	弁護士 釜井英法 氏	消費生活相談の現場では、 年々高齢者を狙った消費者被 害が増加している。巧妙な勧誘 手口の実態を知り、防止策を学 ぶ。



番号	開催日	テーマ	講師	概要
7	11/14 (月)	家族を介護するときに ～学んで実践～	東京富士大学特別講師 理学療法士・介護福祉 士・介護支援専門員 岡田 慎一郎 氏	介護が必要となったとき、どうしたらよいのか。どのようなサポート制度があるのか、どう活用すればよいか。事前に知ることで、イザという時も心強い。
8	11/18 (金)	高齢者の見守りは地域のネットワークで ～悪質商法の被害から高齢者を守るために～	公益社団法人全国消費生活相談員協会 専務理事 増田悦子氏	悪質商法の被害から高齢者を守り、お互いが安心して住み続けられる地域社会にするために何ができるかを学ぶ。
9	11/21 (月)	薬と上手に付き合うために	公益社団法人 東京都薬剤師会 常務理事 小野 稔氏	ジェネリック医薬品の現状と注意点、インターネットで一般用医薬品を購入するときの注意点などについて学ぶ。
10	11/22 (火)	難しくはない！相続税・贈与税～今から備えておけば～	公認会計士・税理士 市川 恭子 氏	平成27年に大きく変わった相続税制。相続税・贈与税の基本的な仕組みについて学び、高齢者の日ごろの不安を軽減する。
11	11/30 (水)	実家の生前整理 ～書類や写真の整理をワークショップで～	整理収納コンサルタント 戸田 里江 氏	実家の片づけについて、写真つきで事例をまじえながら、高齢者が一番悩む書類、写真の整理方法についてワークショップで学ぶ。
12	12/2 (金)	多様化する葬儀と現代のお墓事情～自立した生を全うするために～	第一生命経済研究所 ライフデザイン研究本部 主席研究員 小谷 みどり 氏	死の迎え方、お葬式、お墓、死後の手続き等、人生のエンディングには色々なことがある。最後まで自分らしくあるために、「終活」について学ぶ。





下記の事項を記入して、このページを送信してください。

[立川] 042-527-0764



知ってトクする暮らしの連続講座申込

ふりがな 氏名		年代	___歳代
住所	〒			
電話番号	勤務先・自宅（どちらかに○）	職業		
その他連絡先	(FAX) (携帯)	情報入手先 (○をつけてください)	広報東京都・東京らしねっと チラシ（_____で入手）・その他	
[応募の動機]				

ご希望の講座に○をつけてください。

1	10月12日(水)		7	11月14日(月)	
2	10月19日(水)		8	11月18日(金)	
3	10月25日(火)		9	11月21日(月)	
4	10月27日(木)		10	11月22日(火)	
5	11月2日(水)		11	11月30日(水)	
6	11月8日(火)		12	12月2日(金)	

会場案内図

多摩消費生活センター 教室Ⅰ・Ⅱ

立川市柴崎町2-15-19（東京都北多摩北部建設事務所3階）



TEL
042-522-5119

FAX
042-527-0764

☆ JR立川駅南口から徒歩10分

☆ 多摩都市モノレール

立川南駅から徒歩8分