

参加  
無料

# 「“おひとりさま”の高齢期」 を考える連続講座

2/20 木 21 金 27 木

会場・中楽坊情報館

地下鉄御堂筋線「淀屋橋駅」13番出口  
南側すぐのビル



誰しも、人生の最後は「おひとりさま」の高齢期を迎えます。一人になっても安心で、そして健康で心豊かに暮らすためには、何が必要か。専門家が、具体的なケースをまじえながら、備えや対策について解説します。自分らしく充実した高齢期の生き方を、一緒に考えてみましょう。

## 2月20日

① 11:00～ ●高齢期を自分らしくいきいきと ～私の場合～ 遺族会・シニアサロンによる体験談～多くのご遺族に接して想う事～	出口久美/会話サロン「すずめの楽校」主宰、 NPO法人遺族支え愛ネット元代表理事、 公益社ひだまりの会元事務局長
② 14:00～ ●安心の「生前対策」～任意後見などについて知ろう 認知症、急病・入院、介護や転居。様々なリスクが潜む高齢期。 それらに備え、安心して暮らせる高齢期を創るには？	紅司法書士法人

## 2月21日

③ 11:00～ ●「おひとりさま」のライフエンディングプラン 終活は、人生を楽しく生きるための計画。そんな考え方に基づいて、暮らし方や今後の備えについてチェックしてみましょう。	株式会社 公益社
④ 14:00～ ●わかりやすい家族葬（相談会つき） 今はやりの家族葬って何？メリット・デメリットを知ろう	株式会社 公益社

## 2月27日

⑤ 11:00～ ●入居者に訊いてみよう。高齢者住宅の住み心地、暮らし方。 高齢期の様々な不安や不便を解消するために、高齢者住宅を選ぶ人が増えています。では、実際の住み心地は？ 体験談を伺います。	NPO法人 老いの工学研究所
⑥ 14:00～ ●入居者に訊いてみよう。高齢者住宅の住み心地、暮らし方。 高齢期の様々な不安や不便を解消するために、高齢者住宅を選ぶ人が増えています。では、実際の住み心地は？ 体験談を伺います。	NPO法人 老いの工学研究所

参加費 無料

定員 16名（先着順）

中楽坊情報館HP

申込について

ご予約が必要です。

受講は、1人2講座までとさせていただきます。

申込は、下記の中楽坊情報館TEL または HPから



中楽坊情報館

大阪市中央区伏見町4-2-14 WAKITA藤村御堂筋ビル 地下1階



0120-955-417