

# おひとりさまの終活

《全3回》

子どもがいない、配偶者との死別や離婚、親戚に迷惑をかけたくない等…  
老後のおひとりさまの事情は様々。終活の基本的な項目から、  
おひとりさまだからこそやっておきたいことまで、お話しします。

時間  
10:00～12:00

9/26  
(木)

## 終活とは何？

### エンディングノートのやくわりとは？

終活とは「死ぬための準備」ではなく、何のためにするのか？という目的が大事です。  
社会的背景や家族の状況下、自分自身の気持ちと向き合いやすいエンディングノートを使って  
分かりやすくお話しします。

10/17  
(木)

## 人生100年を生き抜くために「お金のコト」

よく聞く「人生100年時代」。これは言葉だけではなく本当に生きる可能性は高いです。  
100年生きることを「リスク」ではなく「よりよく生きる」ために今から手だてしたり  
考えておくべきお金のことをお話しします。

10/24  
(木)

## お葬式・お墓のことは 未来のために大切なことです

「縁起でもないこと」ではありますがそうも言っていないのがこのご時世。  
死んでからのことではなく、大切な人生においての未来のことです。  
葬儀社選びから具体的なお葬式の内容、お墓選びまで最新情報をいれながらお話しします。

- ◆対象 大和市内在住・在勤のかた
- ◆定員 30人（定員を超えた場合は抽選）
- ◆参加費 500円（全3回分）
- ◆会場 大和市文化創造拠点シリウス6階  
生涯学習センター601講習室

- ◆申込み：窓口または官製はがきにて下記事項をお書きください。  
講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、  
(大和市外に在住で、大和市内に在勤の方はその旨をお書きください)

- ◆送り先：〒242-0016 大和市大和南1-8-1  
大和市文化創造拠点シリウス6階生涯学習センター行

- ※はがき1枚につき1名の申し込みとします。
- ※当落結果は開催1週間前をめどにお知らせします。
- 開催3日前までにご連絡のない場合はお問合せください。
- ※天候や交通機関の運行状況および、その他不可抗力により開催が中止となる場合がございます

### ◆講師

一般社団法人  
終活カウンセラー協会代表理事  
武藤 頼胡氏



終活カウンセラーの生みの親。  
全国の公民館や包括センター  
でのセミナー講師を担い、  
「終活」を伝えている。  
テレビ、新聞、雑誌など  
メディアへの掲載多数。

申込締切  
9/15(日)  
必着

問合せ 大和市生涯学習センター  
TEL 046-261-0491

ホームページ <https://www.yamato-bunka.jp/>

主催：やまとみらい（大和市文化創造拠点 指定管理者）／大和市生涯学習センター



■アクセス■  
小田急江ノ島線・相鉄本線  
大和駅徒歩3分

※駐車場の数に限りがあります  
ので公共交通機関でのご来場を  
お願いいたします。