

地域包括支援センターが担当する

無料

# 出前講座のご案内

～湯沢市では、高齢になっても安心して暮らせるまちづくりを目指しています～

下記のテーマからお選びください

## ①幸齢者(高齢者)になるためのコツを伝授！ ～認知症予防と成年後見制度～

聴講型  
視聴覚型

認知症予防と成年後見制度について説明します。将来の不安をなくし自分らしい未来を考えるお手伝いをします。

## ②終活入門！基礎編～未来ノートの紹介～

聴講型  
視聴覚型

いつから始めても遅くはない未来設計、自分の希望する未来を叶えるための様々な知識習得も含めて、未来ノートを紹介します。

## ③終活入門！実践編 ～書いてみよう！未来ノート～

聴講型 視聴覚型  
体験型

終活入門！基礎編～未来ノートの紹介～を受講された方が対象です。実際に未来ノートの書き方を体験します。



所要時間 60分～90分

申し込み  
について

おおむね10人以上の参加者がいれば、講座を開催することができます。  
**開催曜日や時間・人数は調整可能です。**  
相談に応じますので、開催日の1か月前までお申し込みください。

お問い  
合わせ先

湯沢市生涯学習推進本部事務局  
(教育委員会生涯学習課内)

☎0183-73-2163