

知って得する終活講座

# 老後の生活を考える

## ～「独りの老後」に備える～



あなたはご自身の老後についてしっかりと考えていますか？いずれ訪れる独りの老後。健康・住まい・介護・孤独…など、さまざまな不安はありませんか。

近年増え続けているおひとりさまの老後生活の現状と、必要な準備についてご紹介します。

講師：中村 寿美子さん

介護コンサルタント。

1997年、東銀座に有料老人ホームを探している人のための相談所を開設。現在、介護業界のアドバイザー、自治体・カルチャーセンターのセミナー講師などで高齢者住宅に関する啓蒙活動を続けている。

著書 「親の介護が必要になったときにやるべきこと」PHP 研究所、「後悔しない有料老人ホームの選び方がわかる本」講談社、「死ぬまで安心な有料老人ホームの選び方」講談社新書、「こんな介護で幸せですか？」小学館 101 新書、など多数。

日時

**6月12日（水）**  
午後2時～午後4時

会場

消費生活センター4階 会議室

定員

先着35名

費用

無料

申込み

**5月16日（木）** 午前9時～電話にて  
平日の午前9時～午後5時

保育

ご希望の方は5月16日（木）～お申込みください。  
（6か月から未就学児・先着3名）

### 清瀬市消費生活センター

〒204-0021 東京都清瀬市元町1-4-17

【電話】 042(495)6211

【FAX】 042(495)6221

【開館時間】 午前9時～午後10時（月～土曜日）

◆駐車場はありませんので、ご了承ください。

