

終活セミナー（全8回）

これからの人生を、もっと自分らしく、安心して。

玖島 楽しく生きる大学 わたしの人生ノート学科

「もしも」に備えることは、「これから」をよりよく生きること。

人生を振り返り、大切な人への想いをつなぐ
「わたしの人生ノート」を一緒に作ってみませんか？

全回、参加された方には、修了証を交付します。



日にち

令和8年 **8月5日**（水）

～令和9年 **3月10日**（水）

※毎月第2水曜日（初回は第1水）

時間

10:00～11:45

会場

玖島市民センター

対象

どなたでも

（ご家族、ご友人との参加も大歓迎です）

参加費

各回 **100円**（お茶代）

概要

1

終活の基礎知識を学ぶ

今からできること、
知っておきたいことを
わかりやすく習得

2

人生を振り返る

思い出や大切にしてい
きたことを書き出し、
自分の価値を再発見

3

わたしの人生ノートづくり

書き方のポイントを
学び、自分だけの
人生ノートを作成

話してよかった、書いてよかった、きっと心が軽くなる時間になります。

このような方におすすめです

☒ 自分のこれまでの振り返りたい方

☒ 大切な人に想いを伝えたい方

☒ 将来に備えて、安心しておきたい方

☒ 何から始めたらよいかわからない方

わたしの
人生ノート

名前

書き始めた時期

年

月

日

主催 玖島市生涯学習課 協賛 株式会社 サイネックス

本市発行
「わたしの
人生ノート」
無料配付

メイン講師



米倉 久詠 さん

廿日市生涯学習人材バンクに
登録し、終活等の講師や困りごとの
個別相談に応じている。

<資格>

- ・終活カウンセラー協会認定終活講師
- ・インディングノートの書き方セミナー講師
- ・宅地建物取引士
- ・空き家コンサルタント ほか

申込み・問合せ

玖島市民センター

☎74-0505

メールからのお申込み →



共催：地域包括支援センターさいき、住宅政策課、
社会福祉協議会佐伯事務所、竹の子の里(株)

～私の人生ノート学科～

全8回プログラム

第1回 8月5日(水)

人生を振り返る 終活のはじめの一步



- ・終活とは何か
- ・人生ノートの役割
- ・人生の棚おろし

講師 米倉 久詠 さん

終活の全体像が分かります

第2回 9月9日(水)

わたしの心づもり 考え・伝え・共にする



- ・人生の最後に大切にしたいこと
- ・介護保険のしくみ

講師 地域包括支援センターさいき

自分の望みを知ってもらえます

第3回 10月14日(水)

健康と医療の備え もしもの時のために



- ・わたしの健康
- ・介護が必要になったとき
- ・わたしのキーパーソン

講師 米倉 久詠 さん

自分の想いが見えてきます



第4回 11月11日(水)

相続と家族トラブルへの備え みんなが安心できる準備



- ・相続の基本を知る
- ・相続における人生ノートの役割
- ・揉めないための話し合い

講師 菅井 之央 さん

司法書士行政書士菅井事務所代表 上級相続診断士 ほか

「伝える」ことでみんなの安心につながります



第5回 12月9日(水)

100歳まで困らないお金の話 上手な暮らしとお金の新常識



- ・陥りがちなお金の誤算
- ・資産寿命の延伸
- ・認知症、介護対策

講師 福本 知輝 さん

福本FP事務所代表 トータルライフコンサルタント ほか

「これからの当たり前」で暮らしを豊かにします

第6回 1月13日(水)

住まいとデジタルの整理 身の回りの整え



- ・生前整理と片付け
- ・空き家対策
- ・デジタル遺品の整理

講師 米倉 久詠 さん

「これから」の暮らしが整います

第7回 2月10日(水)

認知症の正しい理解 新しい認知症観に立つ



- ・認知症の人が出来ること出来ないこと
- ・成年後見制度

講師 認知症地域支援推進員

認知症への心づもりができます

第8回 3月10日(水)

葬儀とお墓の選択 想いを未来につなぐ



- 今どきの葬儀とお墓事情
- ・これから楽しく生きるために

講師 米倉 久詠 さん

自分だけのノートが完成します

この講座で得られること



自分の人生を振り返ることができる



大切な人への想いを整理できる



相続や家族トラブルを防げる



将来への不安が軽くなる



「わたしの人生ノート」が完成する

