

タイトル	毎日をもっと輝かせる 生きいきセミナー
------	---------------------

いつ 実施日時・工期	令和7年3月18日 火曜日
どこで 会場・開催地等	サンアゼリア小ホール
だれが 主催者・関係者	主催：和光市生きいきクラブ連合会 共催：和光市
なにを 事業内容など	高齢者が自身の将来に向けて、備えておくべきことや不安に思うことについて、元気なうちから必要な備えをして、これからの人生を生きいき、自分らしく生きるための考え方を学ぶ。
なぜ 目的・理由	健康で、自分らしく生活するための生活習慣や考え方を学ぶことで、高齢者福祉の向上を目的に開催するものです。
どうした 経緯・経過	NHK等のメディアに多数出演経験もある小谷みどりさんを講師に迎え、年齢や居住地を問わず参加可能なイベントとして開催します。
金額	入場無料
その他	終活をテーマに活動、講演されることが多いですが、今回は今を生きいき過ごすことに絞り講演いただきます。
問い合わせ先 担当課	課 名 長寿あんしん課 氏 名 梅津 俊之 電 話 048-424-9138

毎日をもっと輝かせる 生きいきセミナー

参加 予約
無料 不要

日時 令和7年3月18日(火)

14:00~15:30 (開場13:30)

年齢・地域問わずどなたでも参加可 定員200名



講師 小谷 みどり 氏

1969年、大阪生まれ。奈良女子大学大学院修了。第一生命経済研究所主席研究員を経て2019年よりシニア生活文化研究所所長。専門は死生学、生活設計論、葬送関連。大学で講師・客室教授を務めるほか、「終活」に関する講演多数。2011年に夫を突然死で亡くしており、立教セカンドステージ大学では配偶者に先立たれた受講生と「没イチ会」を結成。

会場

和光市民文化センター
サンアゼリア 小ホール
埼玉県和光市広沢 1-5

こんなお悩みありませんか？

自立した生活
を続けたい

周りに頼れる
人がいない

いつまでも
健康でいたい

14:00

講演内容

ご家族やご自身の将来に向けて、備えておきたいことや不安に思っていることはありませんか。

元気なうちから必要な備えをして、これからの人生を生きいき、自分らしく生きるための秘訣をお話しします。

15:05

和光市生きいきクラブ連合会
活動紹介

15:15

和光市高齢者福祉事業紹介



和光市役所の駐車場をご利用いただけます。

3時間まで無料

※台数に限りがございます。

お問合せ

和光市長寿あんしん課 長寿支援担当

【主催】和光市生きいきクラブ連合会 【共催】和光市

☎ 048-424-9138