



福岡市立中央市民センター主催

# 暮らしのセミナー

無料講座

場所：福岡市立中央市民センター 2F 視聴覚室

時間：受付13:30～ 開始14:00 終了15:30

募集人数：各回30名（先着順）1講座から受講できます

セカンドライフを考える講座として、終活の始め方やコミュニケーションのとり方、健康に関するセミナーを開催します。専門家のアドバイスを受けることで、心身ともに健康であり続ける機会にしてください。1講座から参加できる、センター主催の無料講座です。

受付方法：講座名、住所、氏名、年齢、連絡先をお知らせください  
電話、FAX、来館にて1/16（月）より受付開始

2月17日(金)

## 終活入門講座① 終活の始め方

講師：(株)ベルコ岩田香奈子さん  
終活カウンセラー花田 弘枝さん

終活と言っても、いつ何からどう  
いう風に始めたらいいか迷っている  
人向けの、終活入門講座です。  
知っているだけで、心にゆとりが  
生まれます。

日替わりで4講座あります

2月21日(火) 15時終了

## COVID-19 感染症について

講師：済生会福岡総合病院  
感染症内科 岩崎 教子先生  
看護師 友納 理英さん

なかなか収束しないコロナウイルス  
やインフルエンザ、ノロウイルスな  
どの感染症について、お話しして  
いただきます。正しい手指消毒の仕  
方も学び、感染対策を！

2月20日(月)

## 終活入門講座② エンディングノートと 家族信託

講師：金融広報アドバイザー  
久恒 恵美子さん

自分の意思を伝えることができる  
エンディングノートの書き方のポ  
イントや、財産管理の仕方（特に  
家族信託）について解説して  
いただきます。

(1講座から受講できます)

2月22日(水)

## 心の距離を近づける コミュニケーション講座

講師：(株)IDO メンタルヘルス事業部  
原摩利香さん

コミュニケーションは、心と言葉  
のキャッチボールと言われます。  
協調性が大事な時代、自分や相手  
のタイプを知り、伝える力を高め  
る方法を教えていただきます。

申込、問合せ先：福岡市立中央市民センター指定管理者（株）シンコー  
福岡市中央区赤坂2丁目5-8  
電話：092-714-5521 Fax：092-714-5502

