

YouTubeチャンネル
(宇都宮市マナビス)にて

動画配信



各章4分～5分
全体で約35分。
これを見れば講座の
内容がわかるよ！

ここから見て

<https://youtu.be/1UkG73oFzrs>



ライフプラン支援講座 “ダイジェスト版”

- 第1章 ライフプランの必要性
- 第2章 豊かなシニアライフを送るために
- 第3章 シニア世代のコミュニケーション
- 第4章 老後資金と年金情報
- 第5章 介護知識と必要な費用
- 第6章 エンディングノートの活用法
- 第7章 元気なうちから介護予防

自分らしく暮らすためのライフプランづくりをご案内します！

“これからのセカンドライフ、自分らしく健康でいきいきと暮らしたい”

目標を実現するためには、

- ◆目標の実現に必要な資金のこと、
- ◆良好な人間関係を築くために必要なコミュニケーションのこと、
- ◆老後に必要な資金や年金、介護費用のこと、
- ◆備忘録としても役立つエンディングノートのこと、などなど

知っておきたいことはたくさんあります。

ダイジェスト版動画では、ライフプランづくりのヒントをご案内します。

ライフプラン支援講座は、月2回開催しています。

お問い合わせ

みやシニア活動センター（保健福祉部 高齢福祉課内）

〒320-8540 宇都宮市旭1-1-5 市役所2階 D8窓口

電話 028-632-2368 ファクス 028-639-8575

Eメール miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jp

開設時間 午前8時30分～午後5時15分（月～金）