





三木市記者発表資料 (令和8年5月26日発表)			
担当部課名	担当長	担当係	電話番号
健康福祉部 高齢福祉課	課長 坂本英之 (内線 2330)	介護予防係	0794-82-2000 (内線 2326)

タイトル	
<p><b>シニアのためのライフプランセミナーを開催</b> ～初開催！これからの人生を「自分らしく」「心地よく」すごせるように～</p>	
本件のポイント	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・人生の最後への備え（終活）や、活躍の場について、シニア世代の「知りたい」への入門セミナーです。</li> <li>・「健康づくり」「人生活躍」「終活」の3つのテーマについて、取り組みをはじめていただくことで、これからの人生を「自分らしく」「心地よく」すごせることをめざします。</li> </ul>	
説明文	
<p><b>1 実施内容</b></p> <p>(1) 日 時 令和8年9月9日（水）午前10時～正午</p> <p>(2) 会 場 総合保健福祉センター1階</p> <p>(3) 内 容 ①共通講座 終活のはじめ方、じぶんノートを書いてみる。 ②テーマ別ブース 自分の知りたいテーマを選んで学ぶ。</p> <p>（例）相続対策、デジタル終活、成年後見、いきいき体操、健診の受け方、介護保険の使い方、ボランティア、高齢者大学、シルバー人材センター等</p> <p>(4) 対 象 者 おおむね65歳以上の高齢者の希望者</p> <p>(5) 定 員 50人程度（応募者多数の場合抽選します。）</p> <p>(6) 応募期間 令和8年6月1日（月）～7月31日（金）</p> <p>(7) 申込方法 電子申請または、電話(0794-89-2361)</p> <p style="text-align: right;">電子申請はこちらから→</p> 	
<p><b>2 ホームページ</b></p> 	<p><a href="https://www.city.miki.lg.jp/soshiki/97/93893.html">https://www.city.miki.lg.jp/soshiki/97/93893.html</a></p>
<p><b>本案件は次のSDGs目標に関連します。</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>3</b> すべての人に健康と福祉を</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>11</b> 住み続けられるまちづくりを</p>  </div> </div>	