

主催:三木市高齢福祉課

シニアのための

ライフプランセミナー

～終活のはじめ方～



参加
無料

これからの人生を
「自分らしく」「心地よく」
過ごすために

令和8年9月9日(水)

10:00～

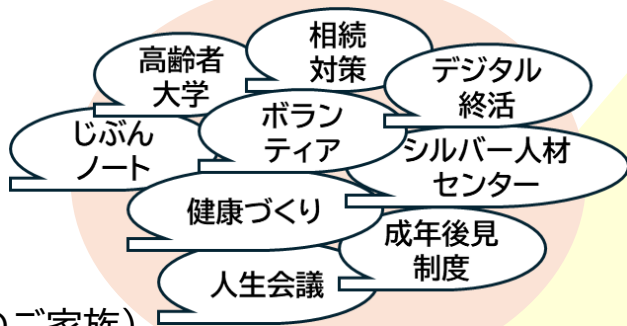
総合保健福祉センター

(三木市大塚1丁目6-40)

■定員50名

(市内在住のおおむね65歳以上の方とご家族)

■要事前申込(申込多数の場合抽選)



■10:00～10:30

「じぶんノート」書き方講座

講師: (株)117 終活コーディネーター
橋本 直樹 氏

三木市発行の「じぶんノート」を記入しながら、自分に問いかけます。

今後「**どうなりたいか**」「**どう在りたいか**」
を考えていきましょう。



- 第1章 わたしのこと
- 第2章 もしもの時は
- 第3章 エンディング
- 第4章 大切な人たち
-

■10:30～11:50

テーマ別ミニ講座

テーマ別のミニ講座を開催します。
講座は各10分～20分。興味のある
ブースにお気軽にお越しください。
※当日、タイムスケジュールを配布します。

健康
づくり

終活

人生
活躍

■11:50～
個別相談

※ご希望の方には個別に相談を承ります。

テーマ別ミニ講座のご案内

終活

これからを安心して過ごすために。
身の回りの整理や備えの基本を学びます。

- 相続対策
- 成年後見について
- 人生会議
- デジタル終活

人生 活躍

自分らしくいきいきと。
地域活動やボランティアのご案内です。

- 高齢者ファミリーサポートセンター
- シルバー人材センター
- ボランティアポイント事業
- 高齢者大学について

健康 づくり

元気な毎日を過ごすために、
健康づくりや体操教室のご紹介です。

- みつきい☆いきいき体操
- 町ぐるみ健診のご案内
- 介護保険制度について
- 健康チェック



【申込方法】 ※いずれかの方法で7月31日(金)までにお申し込みください。

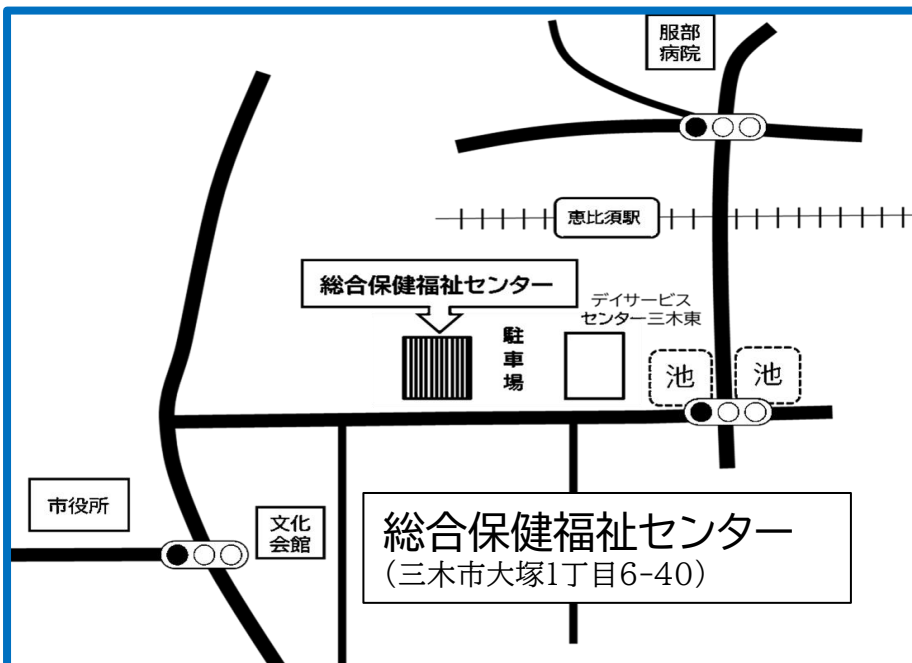
■電話 0794-89-2361(直通) (高齢福祉課・介護予防係)

▼申し込みフォーム

■インターネット 右記二次元コードを読み取って申込画面を開き、
必要事項を入力して下さい。



https://apply.e-tumo.jp/city-miki-hyogo-u/offer/offerList_detail?tempSeq=4871



シニアのための

ライフプランセミナー

～終活のはじめ方～

問合せ先:三木市高齢福祉課
三木市上の丸町10-30
0794-89-2361(直通)