第 20 回コムズフェスティバル市民企画分科会 3

パネルディスカッション&トーク「わたしの仕舞い支度」

仕舞い支度、はじめてますか？

人生１００年時代は、生きるリスクに備える時代。
自分らしい老後を過ごすための“傾向と対策”編

日 時　１月３１日（木）
13：30～16：00

会 場　コムズ４Ｆ
視聴覚室ＡＢ

参 加　無料

定 員　50 名

Point1 健康

簡単健康年齢 UP 作戦

講師　松山市保健所栄養士

Point2 資金

老後資金と生活設計

講師　伊予銀行垣生支店長
川端英樹さん

Point3 終の棲家

老後の介護と住まい

講師　ケアマネジャー
小林宮子さん

Point4 物の始末

ものの始末と
今時の葬儀・お墓事情

講師　終活カウンセラー
黒石さとみさん

主催　ウエルエイジングクラブまつやま　お申込み・お問い合わせは 089-934-7460