



もっと

# 人生のこれからを、 心地よくする終活講座

～未来につながる考え方を整える時間～

終活という言葉から、相続や葬儀などの「具体的な準備」を思い浮かべる方も多いかもしれません。けれど実際には、それらに取りかかる前に考えておくことで、その後がスムーズになることがあります。

この講座では、終活を「やり方」ではなく、『これからの人生を安心して健やかに生きるための“考え方”』として捉え直します。

相続・財産を一つのテーマに、今の自分の立ち位置を確認し、これから何をどんな順序で考えていけばよいのか、判断の軸を整える時間です。 ※終活の具体的な手続きや方法を教える講座ではありません

★対象 終活をこれから考えたい方／準備は気になっているが進め方に迷っている方／親の介護や将来について考え始めている方

## 内容

▶終活の全体像をとらえ「考える順番」を整理する ▶「終活」の中身を知る ▶いきなり行動に移さない方がいい理由 ▶相続・財産等の一つのテーマについてワーク：具体的な行動に入る前の「考え方」の整理 ▶迷ったときに立ち戻れる「判断の軸」を考える ▶実際に終活の行動をした後の成果 ▶参考文献の紹介、終活体系図シート配布

※本講座は、終活の具体的なやり方や手続きを教えるものではありません ※すべての課題を解決する講座ではありません

日時

2026年**2月18日**水 午後2時～3時  
(1時30分開場)

講師

山崎 明美 (VIA Labo代表)

会場

うみかぜテラス集会室1F-1,2

定員

50人

参加費

無料

申込方法

うみかぜテラス窓口または電話、  
ウェブ申込フォームから

申込期間

先着順2月13日(金)まで



ウェブ申込  
フォーム



パーソナルヘルス・コンシェルジュ®

**山崎 明美**

保健師／健康経営支援・「女性の健康」支援／事業企画コンサル  
ティング／VIA Labo代表

※講座の様子は写真・動画で撮影し、写真をHP等広報業務に使用することがあります。ご了承ください。



## 次回の健康講座 開催予定

日時／ 2026年3月18日(水) 午後2時～3時

講師／小笹 貴夫 (おざさ医院院長)

申込・お問い合わせ

※今後の講座名・開催日・内容等は予告なく変更となる場合があります。

茅ヶ崎公園体験学習センター うみかぜテラス

☎0467-85-0942

月曜休館

(9:00～21:00、休館日除く)

〒253-0055 茅ヶ崎市中海岸3-3-9



公式Facebook



公式HP

