

おひとりさまの備えて安心

講
料
受
無
料

老後の年金 親の介護

多様なライフスタイルが広がる一方で、社会の制度やしくみが
すべての人にとってやさしいとは限りません。

おひとりさまであることで不安を感じることはありませんか。

老後のお金と今後心配になる親の介護について少しずつ備えていきましょう。

連続講座ではありません。各回のみの受講が可能です。

第1回

ワークや交流もあります

11/29(土) 10~12時

会場 あいホール302利用室

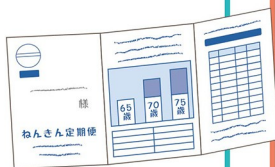
老後の年金

自分が受け取れる年金額を知り、老後お金で
困ることがないよう、どんな準備が必要か知って
おきましょう。

講師 小田切 克子さん

特定社会保険労務士

CFP® 国家資格キャリアコンサルタント



第2回

ミニ介護予防体操付き

12/6(土) 10~12時

会場 あいホール302利用室

親の介護

介護が始まって慌てないように、
こころの準備と知っておきたい情報を
手に入れておきましょう。

講師 山口 圭子さん

ケアマネジャー・地域包括支援センター
勤務を経て現在は介護予防講師



お申込み

10月16日(木) 午前10時より受付開始
あいホールホームページ (<https://ai-hall.com>) の
「講座・イベント情報」から、
または電話 (053-412-0351) で申込み

対 象

40代~50代でテーマに関心がある人

定 員

各回20人 (先着順)

主催：浜松市

企画運営：NPO法人 浜松男女共同参画推進協会



お
申
込
は
こ
ち
ラ

お問合せ

あいホール
男女共同参画推進事業担当
〒433-8123
浜松市中央区幸三丁目3番1号
☎ 053-412-0351 (9:00~17:00)
✉ info@ai-hall.com

1週間以内にメール返信のない場合は、電話でお問合せ下さい。