



なるほど・なっとく

# 終活講座



終活講師 渡辺 己紀子 (わたなべみきこ) 宮城県美里町出身

☆1級終活カウンセラー

☆時短家事コーディネーターBasic認定講師

☆男性育休活用研修講師

2012年 東日本大震災をきっかけに終活カウンセラーになる

2013年 孤独・孤立を防止したい思いから終活『お話し仲間』開始

2021年 「らくらく簡単時短家事」をテーマに時短家事講座開始

2022年 「ともにこそだて。かじ。しごと。」をテーマに男性育休活用研修開始

お問い合わせ

〒981-3112 仙台市泉区八乙女4丁目11-1-701

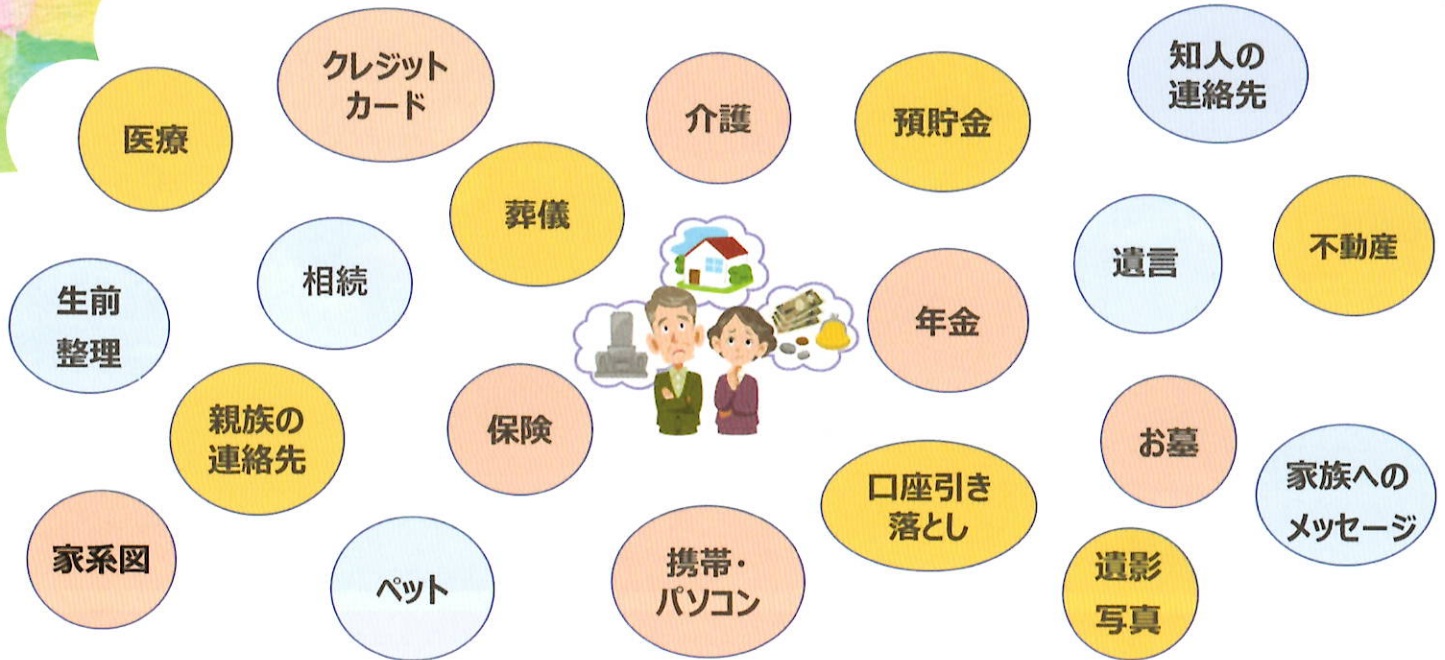
☎ 022-702-8215

Mail : ohanashinakama@kje.biglobe.ne.jp

HP : 『お話し仲間』で検索

# 終活講座

## 親が元気なうちに聞いておきたい20のこと



《終活はとても広範囲です》

親が突然倒れた時の対処法・もしかして認知症？・施設はイヤだ、家に帰りたと言う・  
どうする実家の片づけ・相続が争続にならないためには等々、  
知っておきたい、やっておきたい終活とエンディングノートの書き方のコツをお話しします。  
3回・5回コースも行っております。  
ご要望の内容で講座開催いたします。お気軽にお問い合わせください。

## 時短家事講座

家事って家のことぜ～んぶが家事なのです。

炊事・洗濯・掃除・買い物など

1日も休みがない毎日の家事を時短にできるコツをお話しします。  
時短でほっとひと息つけるゆとりがある生活って嬉しいですね！



男性育休活用研修も開催しています。  
詳細はお気軽にお問い合わせください。

## 公共機関・企業・各団体のご担当者様へのご案内

講座時間 60分～90分

講師料 1講座10,000円～

交通費 公共交通機関実費でお願い致します。

規定がある場合はお気軽にご相談ください。