

登録名 (ふりがな)	生前整理ル・リアン (せいぜんせいり るりあん)
ジャンル	くらし
ジャンルの詳細	生前整理の知識で、セカンドライフを豊かに過ごしましょう
活動の種類	講演
活動内容	「生前整理」は「モノ・心・情報を整理することで豊かに生きるためのメソッド」セミナーや勉強会を通じて、家の片づけ、生きがい、お金、施設入居、介護、葬儀、相続お墓など・・・具体的対処法をお伝えします
活動に関する資格・経験・活動歴等	・生前整理コンシェルジュ、神奈川大学市民講座講師 (一社)生前整理普及協会1級指導員、ファイナンシャルプランナーほか ・セミナー、相談会などを通じ「生前整理」を伝えている 親・親族の介護看取りも経験
活動の対象	一般・シニア
活動可能日	月・火・水・木・金・土・日

具体的なプログラムの一例

【タイトル】

人生100年、大人のたしなみ「生前整理のススメ超入門講座」

【内容】

「生前整理」は「モノ・心・情報の整理」をバランスよく進めること。モノを片付け身軽になり、心を整理し未来をデザインし、情報をまとめ大切な人に伝える、その実践法を伝授します

【定員】

定員制限なし オンライン可能

【所要時間】

60分・90分・120分などご要望にお応えできます

【教材費】

特になし

【その他】

- ・不要品は捨てないで「生前整理式上手なモノの手放しかた」
- ・気になる親のアレコレ「親と実家の生前整理プレスタート講座」
- ・シングルライフも安心「決定版おひとりさまの生前整理ガイド」など多数

趣味と学びの連続講座

セカンドライフを楽しむための

生前整理実践セミナー

～連続講座 全3回～

4月10日・17日・24日(水)

生前整理とは、
モノ・心・情報を整理すること

ステップ1 モノを片づけ、身軽になる

ステップ2 心を整理し、未来をデザインする

ステップ3 情報をまとめ、大切な人に伝える

- 「魔法の4分間シート」で不要品を見極める
- 「捨てる」から「手放す」へ多様化する手放し方の実例
- 思い出のモノと写真の整理法
- 「かんたん自分史」でこれまでの自分を振り返る
- 「やりたいことリスト」で今後の人生の時間とお金の使い方をイメージする
- 健康情報や介護・エンディングについての希望
- 資産一覧や相続の準備
- デジタル遺品を防ぐには

「生前整理」は「終活」ではありません。
元氣な今こそ自分の人生を振り返り、やりたいこと・新しい目標を見つけませんか。

日にち：R6年4月10・17・24日(水)
時間：10:00～11:30
会場：港南区民活動支援センター 会議室
定員：10名(先着順)※3回全てにご参加いただける方
参加費：600円 ※初回にお支払いいただきます
講師：港南区「街のアドバイザー」ル・リアン横浜
申込：R6年3月12日(火)9:30～
電話もしくは、直接センター受付へ

【お問合せお申込み】
港南区民活動支援センター Tel: 045-841-9361
午前9時～午後5時 (休館日：毎週月曜日)
<https://kouanshien.co.jp>

街のアドバイザーから

「老後対策、何をしたら良いか」「高齢親の暮らしが心配」「子供には負担をかけたくない」「おひとりさまで将来が不安」など、多くの悩みが私たちを取り巻いています。「生前整理」の知識を身につけて、やるべきこととやりたいことを明確に。セカンドライフのモヤモヤは「生前整理」で解決しましょう