

終活に興味がある方・将来に備えたい方

参加費  
無料

# 終活のススメ

～今日から終活はじめてみませんか？～

セミナーと個別相談会を実施します。  
将来の備えについて考えてみませんか？

2026年

1月25日(日)13:00～16:00

イーアスつくば2階 イーアスホール【研究学園5-19】



時間	内容
12:30～	受付開始
13:00～15:00	セミナー「終活のススメ～今日から終活はじめてみませんか？～」 終活の基本・持ち物整理について 講師：檜垣圭祐氏
15:00～16:00	【希望制・無料】 個別相談会 シニアフォト（生前準備写真） 



檜垣圭祐氏▲

プログラムの詳細は裏面をご確認ください▶

定員 先着80名

申込 期限：12月15日(月)～2026年1月16日(金)  
方法：申込フォームまたは電話(平日8:45～16:30)



主催・問合せ：つくば市福祉部地域包括支援課 TEL029-883-1111(代表)

※障害のある方で配慮が必要な場合は事前にご連絡ください。

# 終活のススメ

～今日から終活はじめてみませんか？～

いつまでも自分らしく安心して暮らすために、元気なうちから「もしもの時」を考えてみませんか。今回のセミナーでは、**人生会議(ACP)**の基本や、**エンディングノート**の書き方、**身の回りの整理**についてお伝えします。大切な人に自分の想いを伝え、未来を安心して迎えるための第一歩と一緒に始めましょう。ご家族での参加も歓迎いたします。

**エンディングノート  
お渡しします**



## 講師

ひがき けいすけ

**檜垣圭祐氏**

行政書士  
(株)鎌倉新書 オフライン事業推進室 室長  
一般社団法人よろずパートナーズ代表理事



東京大学経済学部卒業後、約20年間大手銀行に勤務し、証券会社・信託銀行への出向も経験。2017年に行政書士登録、一般社団法人シニアライフよろず相談室を設立。2023年に一般社団法人よろずパートナーズを創設し、同年鎌倉新書入社。「シニアと家族の相談室」責任者として、百貨店での相談窓口運営や終活セミナーなどを展開。

以下のプログラムはセミナー後、ご自由に参加いただけます（無料）

## ①個別相談会

以下の項目について相談できます。

### ■相続



自分の相続について  
アドバイスがほしい

### ■不動産



家の今後について  
相談したい

### ■資金



将来の費用、  
いくら備えれば安心？

### ■身元保証



万が一の時に  
今からどう備える？

### ■家財整理



家の整理が  
進まない

### ■葬儀



遺族に負担を  
かけない葬儀とは？

## ②シニアフォト（生前準備写真）

撮影した写真データは、後日郵送でお届けします。



※申し込みが多数となった場合は、ご希望に添えない可能性がございますので、あらかじめご了承ください。