

## 東京都教育委員会主催

### 令和 7 年度視覚障害者とともに学ぶ教養講座

東京都教育委員会では、視覚障害者の方々が教養を深め、日常生活を豊かにする機会として、「視覚障害者教養講座」を、おおむね月 1 回実施しています。

この教養講座は、主に視覚障害者を対象としていますが、都内在住・在勤・在学の方で関心のある方でしたら、どなたでも御参加いただけます。

## テーマ

### 終活で大事にすること

日本は世界でも有数の超高齢社会であり、人生の最終段階を自分らしく迎えるための準備、「終活」が注目されています。終活は単なる死の準備ではなく、これまでの人生を振り返り、残りの時間をどう過ごすかを考えるきっかけになります。

今回は、老後の暮らしに向けて準備をしておくべきことや、「エンディングノート」などについて学び、老後も自分らしく生きていくための知識を得る機会とします。ぜひ、御参加ください。

講 師 小谷 みどり（こたに みどり）氏  
（シニア生活文化研究所代表理事）

日 時 令和 8 年 2 月 8 日（日）13:30～16:00

会 場 東京都障害者福祉会館 2 階 教室

※会場への交通案内は最終面の地図を御覧ください。

※会場までのアテンドはございません。

**対象・定員** 都内在住・在勤・在学の視覚障害者、  
その他関心のある方 40名

**費用** 無料

**申込** 電話、電子メールで事前申込み

※お名前、連絡先（電話又は電子メール）、視覚障害の有無、当日のガイドヘルパーの方等の同行の有無、盲導犬の有無、点字資料又は拡大文字資料の希望の有無についてお知らせください。

※視覚障害者を優先した先着順です。御参加をお断りする場合もございますのでご了承ください。

※会場の暑さや寒さへの対応として脱ぎ着のできる上着の御用意など、衣服による温度調節に御協力をお願いします。

※天候の状況等により、中止する場合があります。開催について不明な場合は、東京都教育委員会ホームページを、御確認ください。

[https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/lifelong/learning/seminor\\_guide](https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/lifelong/learning/seminor_guide)

## 問合せ・申込先

**東京都教育庁地域教育支援部生涯学習課**

（土曜・日曜・祝日は除く。9：00～17：00）

**電話（直通） 03－5320－6859**

**メールアドレス**

**ml-sy-kyoyokoza@section.metro.tokyo.jp**

（冒頭は小文字でエム・エル）

**《主催 東京都教育委員会》**

## ◆会場案内 東京都障害者福祉会館

住所：港区芝5－18－2

電話：03－3455－6321

【最寄り駅】JR田町駅（三田口）徒歩5分

都営地下鉄三田線三田駅A8出口徒歩1分

