

# 人生のしまい方

～終活～

これからの人生をよりよく生きるために、  
自分の最期をどう締めくくるのか考えます



〈講師〉 小谷 みどり さん

一般社団法人シニア生活文化研究所代表理事。42歳で夫を突然死で亡くし、「亡くなった配偶者の分も人生を楽しむ」をモットーに「没イチ会」を結成。「自分の経験や時間を誰かのために使いたい」と50歳を目前にシンクタンクを辞め、フリーの死生学者として活動している。近著に『ひとり死時代の死生観』など多数。

2026

2 / 21 (土)

〈時間〉 10:30～12:30

〈会場〉 浜松労政会館第1会議室

〈募集〉 80名（申込先着順）

参加費  
無料

お申込み・お問合せ

ライフサポートセンターしずおか西部事務所(平日 9時～17時)

TEL 053-466-6307 FAX 053-466-6273



お申込み

主催：公益財団法人静岡県労働者福祉基金協会

後援：静岡県 浜松市 静岡県労働者福祉協議会 静岡県労働金庫 こくみん共済 coop 静岡推進本部  
静岡県生活協同組合連合会 生活協同組合ユーコープしずおか県本部 ライフサポートセンター友の会

\*ロッキーカーレッジは、静岡県労働金庫の会員が拠出した「地域役立資金」を活用しています。



ロッキーカーレッジ



ホームページ