



～ 日常生活から福祉の支援にも活かせる実践テクニック ～
暮らしを支える家計管理スキルアップ講座



物価や家賃の上昇、医療や介護の費用、社会保障制度など、暮らしを取り巻く環境は変化しています。そこで、生活クラブでは、「家計改善支援事業」と「住まい相談支援及び地域居住支援事業」を行政から受託し、暮らしの基盤となる「家計」と「住まい」の両面から支援をしてきました。今回、これまでの支援活動で培ってきた知識やノウハウを、広くみなさんにお伝えする講座を開催します。

この講座で学べるのは、専門的な知識だけではありません。自分自身の暮らしを考えるときや、誰かのサポートにも役立つ「暮らしを支える知識とスキル」です。この機会に「家計」と「住まい」について学びませんか？「ちょっと知っておきたい」という気持ちでも大丈夫です。また、本講座では「家計改善支援員」「住まい相談支援員」「地域居住支援員」など、福祉現場で活躍できる支援員の養成も目指しています。

講座を検討されている方向けに事前説明会を開催します。「どんなことを学ぶの？」「自分の暮らしにどう役立つの？」「地域活動に活かせる？」など、内容をご説明しますので、そのうえで受講をご検討ください。



「事前説明会」を開催しますので、ぜひご参加ください！（説明会に参加しなくても講座には参加できます）

事前説明会の参加費は無料です。お気軽にお申込みください。

講座（裏面参照）を受講するかどうかは、説明会に参加いただいて内容をお聞きになってからご検討ください。尚、説明会に参加しなくても、講座をお申込みいただくことは可能です。

【事前説明会】ご都合の良い日にお申込みください（各回とも内容は同じです）

番号	開催日	開催時間	開催方法
①	11月14日（土）	14:00～15:00	オンライン （ZOOM を使って の開催となります）
②	11月16日（月）	18:30～19:30	
③	11月25日（水）	11:00～12:00	

「収入別の支出内訳表」
を参加者にプレゼント！

★申込締切★開催日前日まで ※申込みは裏面をご確認ください

★プレゼント★事前説明会に参加いただいた方には「収入別の支出内訳表」をメールにてお送りします！
事前説明会にご参加いただいた方には「収入別の支出内訳表」（総務省「家計調査」より）をプレゼントします。食費や住居費などの支出は年収の何%くらいになっているのか、年収によって税金や社会保険料がどれくらいかかるのかなど、平均的な数字がわかりますので、家計管理の参考になります。

事前説明会への申込先や講座の内容は＜裏面＞をご確認ください

家計や住まいのことで不安になったときに、知識やスキル、相談先を知っていれば、不安の軽減に繋がります。「我が家に合った方法を見つけたい!」という方にも役立つ内容なので、ぜひご参加ください!

講座の概要

受講方法は「会場参加」と「オンライン参加」のどちらかを選べます(振替可能)

◆日時:全4回16時間 ※ 2コース(金曜日または土曜日)のどちらかをお選びください

回	金曜コース	土曜コース	開催時間	内容
第1回	12月11日	12月12日	13:00~ 17:00	暮らしを守るセーフティネットのあれこれ
第2回	1月29日	1月30日		家計のピンチを乗り切る家計管理のノウハウ
第3回	2月26日	2月27日		困りごとを解決する会話術と関係構築のポイント
第4回	3月26日	3月27日		実生活に役立つスキルを社会に活かすコツ

★申込締切★12月3日(木)

【対象者】 どなたでも参加可能です

【会場】 生活クラブ館 地下スペース(地図は右記参照)
世田谷区宮坂 3-13-13
(小田急線「経堂駅」徒歩3分)

【受講料】 44,000 円(税込)

※申込み後、支払い方法をご案内いたします

【講師】 中森順子(ファイナンシャルプランナー・社会福祉士)

福祉に特化して活動する家計ソーシャルワーカー。

「行動分析学」を活用し、行動変容を促すサポートをしており、支援者のスーパーバイズも行っている。

「家計管理支援とは、“家計に関わる行動を自ら管理(コントロール)”できるように支援すること」を理念に、さまざまなフィールドで活動。在宅介護中のため医療・介護にも精通している。

【申込み】 事前予約制(以下の二次元コードまたは電話での申込みをお願いします)



★事前説明会及び講座のお申込みはコチラ ⇒⇒⇒



★主催：生活クラブ生活協同組合・東京

★お申込み：上の二次元コード または お電話でお申込みください
(電話では氏名、当日の連絡先電話番号をお伝えください)

★お問合せ：たすけあいネットワーク事業部(土日祝は休み)

電話:03-5426-5207(平日9時~17時)

事前説明会の日程等については<表面>をご確認ください