



2023年度 ウィングス京都  
市民活動サポート事業

# シングル女性がゆるく繋がってみる 「ごはんたべたらセミナー」

主催 - L tank シングル女性:人生後半の住まい部会 / 共催 - 公益財団法人京都市男女共同参画推進協会

シングルで子どもがいない女性同士がゆるく繋がり、  
共に学び意見を交わすことで、  
個々の不安解消をめざすイベントです。  
ごはんを一緒に作って食べた後、  
講師から人生後半ならではの  
話を聞き見識を高めましょう。

第1回 2023年9月30日(土)

巻きずし食べたら  
「ひとり満点ごはんからたをつくるセミナー」

第2回

2023年11月25日(土)

13:30 ~ 16:30

餃子をたべたら「私の終活どうするセミナー」

**対象** 50代以降の子どもがいないシングル女性

**定員** 20名(先着順) **参加費** 600円

第3回 2024年2月10日(土)

お鍋をたべたら  
「人生後半これからどう住む 座談会・交流会」

詳細・申し込み方法等は裏面へ ▶

# シングル女性がゆるく繋がってみる 「ごはんたべたらセミナー」

※年度内に全3回実施予定(各回の内容は異なります)。第3回は後日案内いたします。



## 第2回テーマ 餃子をたべたら「私の終活どうするセミナー」

**日時** 2023年11月25日(土) 13:30~16:30

前半 13:30~15:00 ごはんを作って食べる

参加者全員で一緒に餃子を作り、交流しながらいただきます。

後半 15:00~16:30 セミナー

「私の終活どうする?」と考えても、何から始めれば良いのかわからないのが終活。おひとりさまならではの知っておきたい人生後半の過ごし方は…自分らしく生きるには…

それは少しの知識と準備で変化します。まず「終活って何?」から一緒に学んでみませんか。

**対象** 50代以降の子どものない  
シングル女性

**参加費** 600円

**セミナー講師**



小笹 美和

((株)ここはーと相続事務所代表取締役・終活カウンセラー1級)

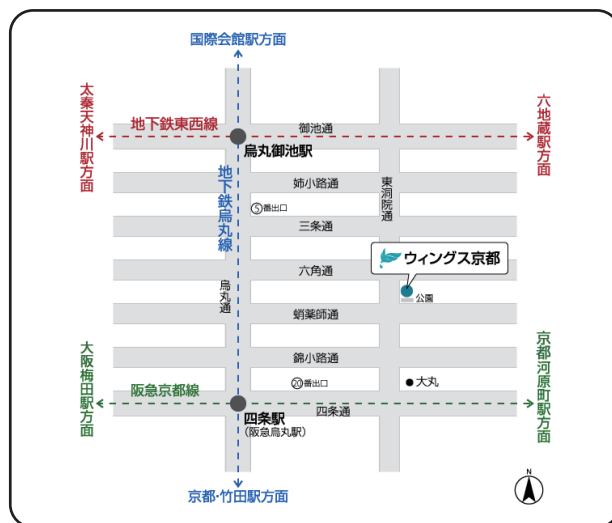
## 会場 京都市男女共同参画センター ウィングス京都 2階 調理コーナー

〒604-8147

京都市中京区東洞院通六角下る御射山町  
262番地

地下鉄烏丸御池駅(5番出口)または  
地下鉄四條駅・阪急烏丸駅(20番出口)  
下車徒歩約5分

※一般来館者用の駐車場はありません。  
公共交通機関をご利用ください。



**受付期間** 10月2日(月)9:00~11月22日(水)17:00

お申し込みの際は、申し込みフォームまたは下記のお問い合わせ先までご連絡ください。

**定員** 20名(先着順)

## お申し込み・お問い合わせ先

L tank シングル女性:人生後半の住まい部会

TEL 090-1132-0443 (担当:村上)[受付時間 9:00~17:00]

Email ltank.study@gmail.com

※ 氏名、フリガナ、Eメールアドレス、電話番号をお知らせください。

申し込みフォームは  
こちらのQRコードから▶

