最期の時まで楽しくすごそう!!

終活
サポートセミナー

終活アドバイザー
吉田奈津子

10/3(金)10:30～12:00

①終活講座「人生の棚おろし」
～人生年表づくり体験～

②健康講座
「薬に頼らない体づくり」

③お困りごと相談

11/7(金)10:30～12:00

「想いを残すエンディングノート」
～ノートで整う、心と暮らし～
「絵てがみ体験」

12/5(金)10:30～12:00

「困らない相続とお金」
～家族に迷惑をかけないお金の話～
「健康おにぎりを作ろう！」

※講座内容は変更する場合があります

参加費　500円　　定員　12名（先着申込順）

会場　かるがも館（調理室）多摩市和田2006-4

終活とは、自身の最期をどんなふうに迎えたいのか、残りの人生をどんなふうに生きたいのか、これまでの人生を振り返って、これからのことを考えてみること。
みなさまの毎日の暮らしが元気で楽しくあるために、趣味や健康の維持増進、法律と福祉の面からサポートしてまいります。

予約開始日：9月24日（水）14時から電話にて受付

お申込先：かるがも館　事務局　電話：042-372-7575

主催：かるがも館運営協議会健康福祉部
協力：終活健幸サポート多摩（多摩市ボランティアセンター登録団体）