

最期の時まで楽しくすごそう!!



終活アドバイザー  
吉田奈津子

# 終活 サポートセミナー

3/6(金)10:30~12:00

## ①終活講座

「感謝とともに未来へ」  
～ありがとうをカタチに～

## ②健康講座

「フレイル予防のヨガ体験」

## ③お困りごと相談

4/3(金)10:30~12:00

- ①終活講座「心と体を整える終活」  
～香と手でセルフケア～
- ②健康講座「フレイル予防のヨガ体験」

5/1(金)10:30~12:00

- ①終活講座「デジタルと終活」  
～スマホの不安解決～
- ②健康講座「反射の統合ワーク体験」

※講座内容は変更する場合があります

参加費 各回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、ご自身や親御さんが「どんな最期を迎えたいのか」「これから的人生をどう生きたいのか」を、元気な今のうちに一緒に考えることです。  
本講座では、最後まで自分らしく元気に暮らせるよう、趣味・健康づくりから法律・福祉まで幅広くサポートします。  
「まだ早い」と感じる今こそ、家族で始める安心の第一歩です。

予約開始日：2月28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：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）

共催：かるがも館運営協議会健康福祉部