

将来の備え・健康・趣味づくりをまとめて学ぶ

# これからの 暮らし 安心講座



アドバイザー  
吉田奈津子

4/3(金)10:30～12:00

①安心講座

「心と体を整える」

～香と手でセルフケア～

②健康講座

「醗酵・健康・食の魔法」

③お困りごと相談

5/1(金)10:30～12:00

①安心講座「デジタルの整理」

～スマホの不安解決～

②健康講座「反射の統合ワーク体験」

6/5(金)10:30～12:00

①安心講座「エンディングノート実践」

～今の私を見つめ直す～

②趣味講座「ボッチャ体験」

※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

ご自身や親御さんが元気な今だからこそ、今までの人生やこれからの暮らしについて一緒に考えてみませんか。趣味や健康づくりから、相続や財産整理、介護や福祉の備えまで、自分らしく安心して暮らし続けるための知識やヒントをわかりやすくお伝えします。まだ早いと思う今こそ、家族と始める安心に備える第一歩です。

お申込み：受付または電話にて随時

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