

元気な今こそ、
始めどき！

心も体もスツキリ！



これからの暮らし安心講座

楽しみながら、将来の「安心」見つけませんか？

ご自身や親御さんの「これから」のこと、少し気になっていませんか？
この講座は難しい勉強会ではありません。ヨガやワインなどの「お楽しみ」で
リフレッシュしながら、相続や介護など、将来に役立つ「安心の知識」も
やさしく学べる、一石二鳥の時間です。

お友達やお散歩ついでに、お気軽に参加してみませんか？



【第1回】心を見つめて、
体もリフレッシュ！

6月5日（金）
10時30分～12時



- 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健康講座：
「生活を整えるヨガ体験」

【第2回】お家スツキリ！
気分も上々♪

7月3日（金）
10時30分～12時

- ①安心講座：
「避けては通れない片付け」
～家と暮らしを軽くするヒント～



- ②健康講座：
「知って楽しむ
オーガニックワイン」



講師：吉田奈津子氏（終活アドバイザー）



- 【会場】1階 調理室
- 【定員】先着12名様（先着申込順）
- 【参加費】500円
- 【持ち物】飲み物（水分は忘れない）

お申し込みは随時受付中！お気軽にどうぞ！

【電話】042-372-7575

【受付】1階窓口まで直接お越しください。

主催：終活健幸サポート多摩／共催：健康福祉部