

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

7/3(金)10:30~12:00

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趣味講座

「知って楽しむオーガニックワイン」～自分へのメッセージ～

③お困りごと相談

8/7(金)10:30~12:00

①安心講座「エンディングノート実践」  
～自分の望みを伝える～

②健康講座「肩こり撃退法」

9/4(金)10:30~12:00

①安心講座「感謝とこれから」

②趣味講座「10歳若見え！毎日の

ちょこっと美容習慣」

参加費 各回500円 定員 12名 (先着申込順)

※講座内容は変更する場合があります

会場 かるがも館 (調理室) 多摩市和田2006-4

元気な今こそ、これからの暮らしを考えるチャンスです。

ご自身や親御さんのこれからのを、気軽に一緒に見つめてみませんか？

趣味や健康づくりを楽しみながら、相続や介護など将来に役立つ知識もわかりやすくお伝えします。家族で始める安心の第一歩です。

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

お問合せはこちらから→

080-7010-3104 (山崎)



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