

自分らしい人生を送るために

今からできること!!

自分の思いを大切な方へ残すためのエンディングノートの書き方、
元気なうちに身近なことの整理を行うための2回連続講座を開催します。



第1回

11月22日(木) 『エンディングノート書き方講座』 13:30~15:00



私の老後(介護や認知症に備えて)を中心に
無料相談会(希望者のみ、お一人45分程度)

15:15~16:45

講師: コスモス成年後見サポートセンター

第2回

11月29日(木) 『元気なうちからお片付け講座』 13:30~15:00



家の中で安全に暮らす、元気なうちに粗大ごみを出す、
写真やデジタル機器の処分、片付け業者の相場、
子などへ片付けることを伝えるなど

講師: 古川めぐみ先生(整理収納アドバイザー)

対象: 先着30名(事前申込制)

* 2回とも参加できる方を募集します

募集期間: 10月9日(火) 9:00~

* 窓口または電話にてお申し込みください。

参加費: 無料

持ち物: 筆記用具



<お申込み・お問合せ>

十日市場地域ケアプラザ TEL 045-985-9034