

霧が丘オリジナル『LIFEノート』を使用した

はじめての

終活講座

各回定員
30名
(先着順)

『終活』とは人生の終わりに向けて行う活動のことです

これまでの人生を振り返り、残りの時間をどのように過ごしたいか、どのような最期を迎えるかなどといった自身の希望を明確にしていきます

本講座では霧が丘で老い支度の普及啓発をしている霧が丘MSO研究部と霧が丘地域ケアプラザで作成したオリジナルのLIFEノート4冊を使い、各ノート毎に学んでいきます。全4回参加することでより安心して老後を過ごせるようになります(いずれかのみの参加でも可)

『終活』で、家族の負担を軽減し、残りの人生を悔いなく過ごしましょう!!

第1回

Eノート
6/27

[金]
10:00～11:30

【講師】MSO研究部
岩佐 芳一 氏

【内容】
・エンディングノート
・次世代への引継ぎ

第2回

Fノート
7/25

[金]
10:00～11:30

【講師】MSO研究部
見崎 俊輔 氏

【内容】
・ファイナンシャルノート
・お金の見直し

第3回

Iノート
8/22

[金]
10:00～11:30

【講師】MSO研究部
男澤 和明 氏

【内容】
・わたしノート
・プロフィールの作成

第4回

Lノート
9/26

[金]
10:00～11:30

【講師】MSO研究部
男澤 和明 氏

【内容】
・リビングノート
・生活の見直し

参加費
無料

場 所 : 霧が丘地域ケアプラザ 多目的ホール1

申込み: 窓口・電話・公式LINE(各回共に開催日の2日前まで受付)

持ち物: 筆記用具、室内履き、水分補給用の飲み物

* マスクの着用を推奨しています

** LIFEノートは当日お渡します。

■お問合せ■

横浜市霧が丘地域ケアプラザ

045-920-0666

横浜市緑区霧が丘3-23 担当:木下、福田

詳しくは、ホームページをご覧ください

[→https://www.foryou.or.jp/facility/kirigaoka/](https://www.foryou.or.jp/facility/kirigaoka/)

※車・バイクでの来館はご遠慮ください



■LINE公式アカウント■

霧が丘地域ケアプラザの
LINE公式アカウントが
できました! 講座の
お申し込みも簡単、便利♪
お友だち登録をお願いいたします

