

最期の時まで楽しくすごそう!!



# 終活 サポートセミナー

2/6(金)10:30~12:00

## ①終活講座

「私の医療と介護の希望」  
～もしもの時に伝えたいこと～

## ②健康講座

「日用品と健康の関係」

## ③お困りごと相談

3/6(金)10:30~12:00

- ①終活講座「感謝とともに未来へ」  
～ありがとうをカタチに～  
②健康講座「フレイル予防のヨガ体験」

4/3(金)10:30~12:00

- ①終活講座「心と体を整える終活」  
～香と手でセルフケア～  
②健康講座「醸酵・健康・食の魔法」  
※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 カルガモ館（調理室）多摩市和田2006-4

終活とは、ご自身や親御さんが「どんな最期を迎えたいのか」「これから的人生をどう生きたいのか」を、元気な今のうちに一緒に考えることです。

本講座では、最後まで自分らしく元気に暮らせるよう、趣味・健康づくりから法律・福祉まで幅広くサポートします。

「まだ早い」と感じる今こそ、家族で始める安心の第一歩です。

予約開始日：1月28日（水）14時から電話にて受付

お申込先：カルガモ館 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：カルガモ館運営協議会健康福祉部