

平成28年度 厚別区民センター

前期区民講座

# 終活のススメ

## ～最後の日々は自分らしく～

終活とは … 「残された家族に迷惑をかけないように準備しておく」というのが一般的な考え方ですが、終活に対する暗いイメージを変えて、長寿時代の理想の生き方を追い求めてみませんか？

自分らしく年齢を重ねていくには？  
エンディングノートの書き方とは？

「終活」を新しいスタートとして、理想の生き方、老い方について考えましょう！

★日 時★ 5月25日， 6月1日， 6月8日， 6月15日  
10:00 ～ 12:00 【 毎週水曜日 / 全4回 】

★会 場★ 厚別区民センター 2階 会議室B

★講 師★ 生涯学習インストラクターの会  
尾田 八喜（オダ ハチヨシ）氏

★定 員★ 20名

★費 用★ 受講料 3,600円 教材費 なし

★持ち物★ 筆記用具

お申込方法は裏面をご覧ください⇒⇒