

# エンディングノートのお話と自分史講座

エンディングノートは、終活に関する今の思いを記すものです。

自分史は、人生を振り返り、書き残し、自身の力を再発見するものです。  
人生を振り返り書き残したい方、身近な方の人生を残したい方、  
終活全般に関心のある方は、学んで、書いて、これからの夢&やりたい  
ことにチャレンジしましょう!

**日時** 2月27日(金) 14時～15時30分

**場所** 東成区老人福祉センター 3階 会議室

**講師** 株式会社アルバ 代表取締役 小林 由紀子さん

(アルバ思い出ディレクター、終活カウンセラー、温活指導士)



**対象** 市内在住の60歳以上の方、またはそのご家族(※親子で参加可能)

**定員** 20人

**参加費** 無料 **持ち物** 筆記用具

**申込み** 1月23日(金) 10時から電話か来館にて先着順で受付

☎ 6972-0855

**主催** 東成区老人福祉センター、東成区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進会議

自分史ノート  
プレゼント!!

※ 発熱・風邪の症状など 少しでも体調がすぐれない方は、来館をお控えください。

※ 入室は、原則 開始時間の15分前からとなります。

※ 講師へ直に苦情・批判・注意等をされるのは、絶対におやめください。お守りいただけない場合は、次回より申込および参加をお断りさせていただきます。