くらし福祉講座 ＆ 生きがいチャレンジ講座

お気に入りの写真を持参して、世界にひとつだけの

# 『自分史』を作ろう！

## ～『エンディングノート』のお話と 自分史づくり講座 ～

★「楽しかったできごと」や「懐かしい思い出」をひとつふたつ、

思い出の写真も添えて、『自分史』にしてみませんか?

自分史ノート
プレゼント!!

**日時** 2月 28日（木）

午後１時30分～3時

**場所** 東成区老人福祉センター

**内容・講師** ☆エンディングノートと自分史のお話

☆自分史を実際に作ろう!

【講師】 理事長 ㈱アルバ代表取締役 小林由紀子さん

**対象・定員** 市内在住 60歳以上の方 30名程度 **参加費無料**

**申込み** 1月30日(水)から電話か来館で受付☎６９７２－０８５５（先着順）

**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