

高齢者
いきいき活動
ポイント対象

参加
無料

長生きよろず教室

元気な今だからこそ考えたい

終活



いきいき人生ノート(エンディングノート)の
役割と書き方



「終活」と聞くと難しく感じるかもしれませんが、
これからも自分らしく安心して暮らしていくための準備のひとつです。
“もしもの時”だけでなく、日頃の備えや気持ちの整理にもつながります。
終活のはじめの一歩として、ぜひご参加ください。

日時

令和8年

7月24日(金)

9:30~11:30

9:30~10:00 測定会(希望者のみ)

項目:握力、血圧、基礎代謝量、筋肉量等

(測定時、裸足になれるようご準備をお願いします)

10:00~11:00 講義

11:00~11:30 お知らせ等

会場

大塚公民館 大集会室 (安佐南区大塚西6丁目3番2号)

講師

広島市健康福祉局 高齢福祉課
主事 阿波村 氏

広島市作成のいきいき人生
ノートを無料配布します♪

申込

7月5日(日)から大塚公民館窓口または
電話にてお申込みください♪定員は40名です。

☎082-849-1841

開館時間:8:30~22:00/休館日:火曜・祝日

受付時間:8:30~17:15(木・金曜日は21:00まで)

