

高齢者
いきいき活動
ポイント対象

長生きよろず教室

参加
無料

元気な今だからこそ考えたい／

終活

～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13日(月)

9:30～11:30

9:30～10:30 講義

10:30～10:50 お知らせ等

10:50～11:30 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)

会場

戸山公民館 研修室2

講師

広島市健康福祉局 高齢福祉課

主査 赤木 氏

申込

戸山公民館窓口または電話にてお申込みください。

☎ 082-839-3320

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)

広島市作成のいきいき人生
ノートを無料配布します♪



共催:広島市戸山・伴・大塚地域包括支援センター/戸山公民館/安佐南区地域支えあい課

バス停

路線バス

フォーブル戸山線(大原駅行・緑ヶ丘団地行)を参考にしています。詳細は裏面へ。

【最寄りのバス停】 大原駅行 8:56着 ▶ 11:17発 または 12:25発

戸山郵便局前  緑ヶ丘団地行 9:19着 ▶ 11:31発 または 12:19発