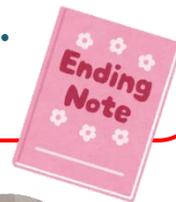


# わたしと家族の『そうぞく』講座

最適な「MY ライフ&エンディング」を考えよう

これからのこと、家族に託したいもの、残したいもの…  
ライフ&エンディングノートの記録の仕方



日時：**令和7年7月4日(金)**

**10時00分～11時30分**

場所：中部地区市民センター 3階 会議室

内容：ライフ&エンディングノートを活用して、  
ご自身の思いの実現を考える

- ①ライフプランを考える
- ②エンディングプランを考える

エンディングノートを  
プレゼント!

講師：明治安田生命保険相互会社 しの みな 篠美奈さん

対象：中部地区在住・在勤・在学の方

定員：20名(先着順)

**参加費無料**

事前申し込みが  
必要です

その他：**【自律神経チェック一測定会】**

指をセンサーにはさむだけ!

ストレス度・自律神経活性度を測定してみませんか?

講座終了後に測定会を行います

**主催：中部地区市民センター**

**令和7年6月20日(金)午前9時から受付開始!!**

<申込み・問い合わせ> 中部地区市民センター TEL: 354-0336  
月～金 9時～17時(祝日を除く)

中部地区市民センターのホームページにて、  
センター主催の講座の案内をご覧ください。



※当センターは駐車スペースが限られておりますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。