

まさかの時に備える  
【生き活きの老い支度】新講座

体も脳も健康で元気に活動し、まさかの時にも備える事が出来ていますか！！

受講料：月2,000円(3回分)

会員は、月1,000円で受講できます

知る・考える・備える『生き活きの老い支度』講座

日時：第1・2・3週の木曜日10時～11時半

場所：篠山コミュニティーセンター2階会議室

講師：江上憲一氏他（随時専門分野毎に講師が指導）

◇今までの人生を振り返り、『私の足あと』を顧みましよう！

◇それぞれの『マイノート』を作成する事から始めませんか？

《講座の内容》 24年1月新年から始まる新講座！！

- 今後とも、心身共に健康でしかも元気で生きていくにはどうしたら良いのか
- 退職や還暦・古希等の節目に、自分らしく生きるためにはどうしたらいいのか
- もし認知症になったら、その対応策や後見人等どう考えたらよいか
- 災害等まさかの時の対応、自分が望む葬儀とは？等々

《 定員20名（最少人数10名以上）：お申込は早めに下記へ！ 》

【お申込み・問合せ】 城南健康ふれあい倶楽部

久留米市中央町35-1

TEL：090-8299-1848（横道）

TEL：0942-34-1861（西原糸店内）

メール：kenkou@nishihara-itoten.co.jp

