



練馬区発行

終活の第一歩

各回
予約制
※定員
20名

「私の生き方ノート」 を書こう

終活について、
最初の一步を踏み出しませんか？

12/10（水）

10時～11時30分

はつらつセンター豊玉 生涯学習室2

住所：練馬区豊玉中3丁目3-12

12/19（金）

10時～11時30分

小竹地域集会所 集会室

住所：練馬区小竹町1丁目63-2

1/21（水）

10時～11時30分

光が丘区民センター 集会室1

住所：練馬区光が丘2丁目9-6 5階

1/26（月）

10時～11時30分

早宮地域集会所 集会室1・2

住所：練馬区早宮1丁目44番19号（早宮区民事務所併設）

※内容はすべて同じです。いずれか一つにお申し込みください。

※練馬区発行の「私の生き方ノート」を監修した、NPO法人成年後見推進ネット
これから、NPO法人成年後見のぞみ会、NPO法人楽膳倶楽部と練馬区社会福祉協
議会権利擁護センターほっとサポートねりまの合同で実施します。

▼お電話またはFAXにてお申込みください ※直接会場へのお問合せはお控えください

TEL 03-5912-4022 FAX 03-3994-1224

お申込み
お問合せ

社会福祉法人 練馬区社会福祉協議会
権利擁護センター ほっとサポートねりま



終活の第一歩

「私の生き方ノート」を書こう



発行：練馬区

監修：NPO法人成年後見推進
ネットこれから、NPO法人成
年後見のぞみ会、NPO法人楽
膳倶楽部、練馬区社会福祉協
議会権利擁護センターほっと
サポートねりま



「私の生き方ノート」は、練馬区が令和6年に発行しました。

これまでの自分史を振り返りながら、最期まで自分らしく人生を全うできるよう、「もしも」に備えて家族や周りの方に覚えておいてほしいこと、ご自身のこれからの希望などを書き残すための練馬区版エンディングノートです。

冊子をご希望の場合は、練馬区社会福祉協議会、地域包括支援センター、区役所西庁舎3階福祉部管理課などで配布しています。

こんな方に
おすすめ

- ✓ 興味はあるけど良く分からない
- ✓ いつか書こうと思ってる
- ✓ 家族に迷惑をかけたくない
- ✓ 医療や介護の希望を整理したい
- ✓ 相続や手続きをスムーズにしたい
- ✓ 人生を振り返り感謝を伝えたい



当日は、ノートを
配布します。記入のポ
イントを無料で学べま
す！

※お申し込みは12/1からです ▼下記、お電話またはFAXにてお申込みください



終活の第一歩「私の生き方ノート」を書こう



希望日程	
お名前	
住所	
電話番号	
参加動機	

お問
合せ

社会福祉法人練馬区社会福祉協議会 権利擁護センターほっとサポートねりま
練馬区豊玉北5-14-6新練馬ビル5階

TEL: 03-5912-4022 FAX: 03-3994-1224

