

定員20名
予約制
※申し込み
1/21～

終活の第一歩 「私の生き方ノート」 を書こう



練馬区発行！
エンディングノートを
参加者全員に
プレゼント！

終活について、
最初の一步を踏み出しませんか？

- | | |
|-----------------------|--|
| 2/10（火）
10時～11時30分 | 練馬高野台駅前地域集会所 集会室
住所：練馬区高野台1丁目7番29号 |
| 2/20（金）
10時～11時30分 | 東大泉中央地域集会所 集会室2
住所：練馬区東大泉3丁目18番9号 2階 |
| 3/11（水）
10時～11時30分 | 関区民センター リハーサル室
住所：練馬区関町北1丁目7番2号 関区民センター3階 |
| 3/17（火）
10時～11時30分 | 上石神井南地域集会所 集会室2
住所：練馬区上石神井1丁目6番16号 3階 |

※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なりまの合同で実施します。

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

お申込み
お問合せ

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

社会福祉法人 練馬区社会福祉協議会
権利擁護センター ほっとサポートなりま

練馬区キャラクター

ネリー



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



これまでの自分から
これからの自分へ
私の生き方ノート

私も他人からされ、
人生の様々な場面を振り返り
「自分らしい生き方」を創り出す



「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1/21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

