

終活の第一歩！

各回
先着
15名
※申し込み
9/11～



「私の生き方ノート」 書き方セミナー



練馬区社協キャラクター
ネリー

「私の生き方ノート」は、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。

こちらのセミナーは、2日間の連続セミナーになっています。「私の生き方ノート」の活用方法について学んだり、終活について考える第一歩を後押しする内容になっています。是非、お気軽にご参加ください！

参加希望回	日程		場所	
1	10/15 (木)	10/22 (木)	関区民センター	1階 講習室
	14：00～15：30		住所：練馬区関町北1丁目7番2号	
2	11/19	11/26	e	室・中
	14：00～15：30			
3	12/10	12/17	室1・2	住所：練馬区九か丘2丁目3番6号
	10：00～11：30			

定員に達したため、受付を終了しました

定員に達したため、受付を終了しました

※ 「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の協働で実施します。

※ 申し込み方法につきましては裏面をご覧ください。

※ お問い合わせにつきましては、下記にお願いします。

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 TEL：03-6914-7171

直接会場へのお問合せはお控えください。

終活、始めてみたいけど
エンディングノート
って何を書けばいい
のだろう？

終活の第一歩を はじめてみましょう



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

「私の生き方ノート」
を参加者全員に
プレゼント！



お申込み(電話・FAXにて受付)



TEL 03-6914-7171 / 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 ほっとサポートねりま**

▲「参加希望回1～3のいずれか」「氏名」「住所」「年代」「電話番号」
「参加動機」をお伝えください

▼下記、FAXにてお申し込みください



「私の生き方ノート」書き方セミナー



参加希望回	1	2	3	※連続セミナーです 1～3のいずれかに○をお付けください	
フリガナ お名前				年代	
住所					
電話番号					
参加動機					