



～未来ノートを書こう・元気で長生き10ヶ条～

老い支度を始めよう！

参加賞あり

◇日時 令和5年 **11月4日(土)**
13時30分～14時30分

◇会場 **しらさぎ会館**

◇内容

- ①モノや資産を整理することだけが老いじたくではありません
真の目的は「これからの人生をより豊かに生きること」にあります。
今までのライフスタイルを見直し、この先どのよう
に生きたいのか、やりたいことや過ごし方などを考えて整理
し、自分の将来をイメージしてみませんか！
- ②元気なうちから将来に備えておくことで、ご自身の思いが
尊重され、いつまでも自分らしく、より前向きに、安心した
生活を送ることができます

◇講師 **あみ・男女(ひと)・まち・ねっと ボランティア**
(男女共同参画センター)

◇定員 **25人(先着順)**

◇申込 **10月6日(金)から10月29日(日)までに、**
出口区長・金原運営委員へお電話にてお申し込みくだ
さい
(出口区長 ☎ 029-887-5127)
(金原運営委員 ☎ 029-888-9386)

【問い合わせ先】 阿見第一ふれあい地区館事務局(かすみ公民館内)
担当: 大原(☎ 888-8111)

新型コロナウイルスの感染状況によっては「中止」にする場合があります