



自分の生き方応援講座

人生 100 年と言われている中，充実したセカンドライフを送り，
人生をより自分らしく生きる方法を探してみませんか？

	日 時	内 容
1 回目	令和 6 年 1 月 12 日 (金) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分	「体の変化に応じた介護保険の使い方」 健康を維持する方法や介護保険について学びます
2 回目	令和 6 年 1 月 19 日 (金) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分	「自分らしいエンディングをどう迎えるか」 最期まで自分らしく ～メッセージノートの活用について～

- ◆ ところ : 生涯学習センター 講座室 (中城町 3280)
- ◆ 対 象 : 65 歳以上で，できれば両日参加可能な方
- ◆ 定 員 : 20 人
- ◆ 参加料 : 無料
- ◆ 申込方法 : 電話でお申し込みください
- ◆ 申込先 : 常陸太田市地域包括支援センター (☎72-8881)

- * 筆記用具をご持参ください。
- * マスク着用でご参加してください。
- * 当日，体調を確認し，熱などがある場合には参加を控えてください。

