

終活講座

～これからの人生をよりよくするために～

年齢を重ねると、身体も心も変化してきます。健康なうちに知りたい、
知っておきたい、準備をしておくことはなんだろう？

そんなことを学べる時間を作ってみませんか？

お口元気で生き生き生活

9月24日(水)

時間:午後1時30分から2時15分

場所:梓川福祉センター

講師:松本市立病院歯科衛生士

生涯を自分の歯でおいしく食べよう

8020運動(80歳で自分の歯が
20本)健康は食事から

成年後見制度について

10月2日(木)

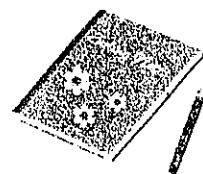
時間:午後1時30分から2時30分

場所:梓川福祉センター

講師:成年後見支援センターかけはし

自分で財産の管理ができなくなっ
てしまったらどうするの？

これからの生き方・暮らし方を考える 自分らしい写真(遺影)を残す



10月9日(木) 時間:午後1時30分から 場所:梓川福祉センター

エンディングノートを活用し、自らの人生を振り返り、明るい未来を考えてみましょう。
ご家族へのメッセージを書き残しておくこともできます。講師:松本市社会福祉協議会
自分らしい最期の一枚を、自然で美しい表情を引き出すメイクアップをし、(協力:
ヴェーネレ信州 代表 西部敬子氏)写真撮影を行い、遺影を自分で選びます。

お申込み

参加費無料 1回のみ参加の方も大歓迎です。

9月18日(木)までに下記へお申し込みください。

主催:梓川地区社会福祉協議会 Tel 76-2300

