

# 令和7年度 かがやくセミナー

## 自分らしく



# 「ゼロからはじめる終活講座」

「終活って、むずかしそう…」「なにから始めたらいいの…」そんな気持ちにそっと寄り添う講座です。自分らしく安心して過ごすために、やさしく学べる講座をご紹介しました。これから毎日をもっと軽やかにするヒントと一緒に見つけてみませんか。まだ何も始めていない方も、ここから一歩を踏み出しましょう。

### 1 講座 (会場:河内生涯学習センター 1階 ホール1・2・3)

日 時	内 容
1月20日(火) 10:00～12:00	・ 終活ってどんなこと? 　・ エンディングノートって? ・ 終活の正しい進めかたは? 　・ 自分らしく生きるとは? 講師:終活サポート ワンモア 代表 今井賢司氏

### 2 対象

- 市内在住の65才以上

### 3 申込方法

- 令和7年12月15日(月)～お電話か窓口で直接お申込みください。  
(ただし、申込受付時間は 平日8時30分～17時15分まで ※土日祝除く)
- 先着順。定員になり次第、受付を終了させていただきます。



### 4 定員 30名

### 5 その他 参加費 無料

❖お問合せ・お申込み先 宇都宮市中岡本町3221番地4

河内生涯学習センター ☎ 671-3202