

毎日楽しく生きるために！

生きるための エンディングノート作成と 栄養健康講座

軽食付

何を書いていいのかわからない
塩分の必要な取り方は？
よく噛むのはなぜ？
今何をすればよいかわかる
心配ごとを解決したい

2026年
2月7日(土)
10:00～12:45

緊急時に役立つノートを作成します
無農薬・無添加の食材を使った
軽食を食べながら、栄養・歯など
元気に生きる秘訣を学びます

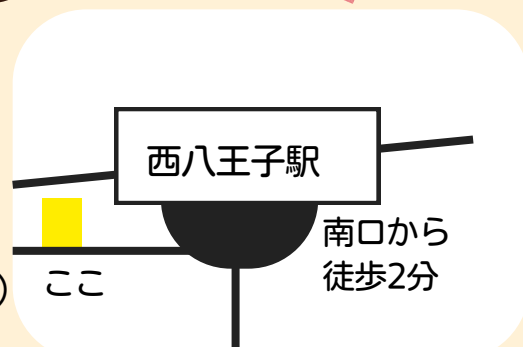


講師： 1級終活カウンセラー
栄養士・看護師・歯科衛生士

場所： **オーガニックカフェ オレオール☆**
就労継続支援A型 八王子市散田町3-1-7

定員： 20人(先着順)

参加費： 3,000円（エンディングノート3冊＋資料＋軽食）



申込はこちら



八王子市市民活動支援センター・八王子市市民活動協議会 登録団体
日本非営利組織評価センター第三者評価取得済 CANPAN情報開示レベル★★★★★
2025年度日本生命財団生き生きシニア活動顕彰受賞団体

一般社団法人まもりすくん

☎042-502-9500(9～17時)

昭島市玉川町2-8-5-305
代表理事 大曲千恵

