

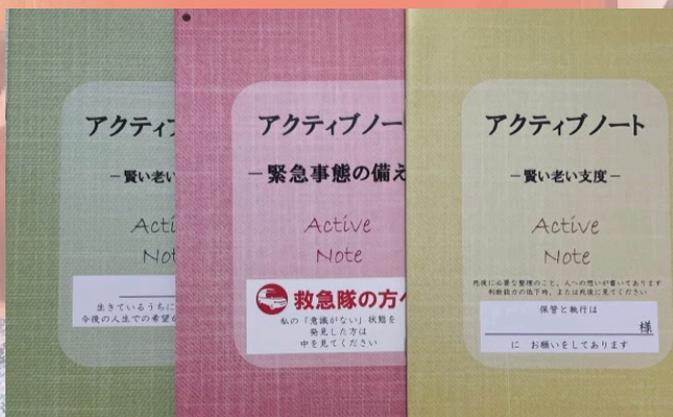
# 生きるための

令和7年度（2025年度）八王子市市民企画事業補助金交付事業

# 「エンディングノート作成」と

# 「栄養学」講座

自分の意思を伝える  
エンディングノートが書ける



栄養士さんの手作り弁当を  
食べながら学べる



## 9月21日(日)

## 9:30-11:30

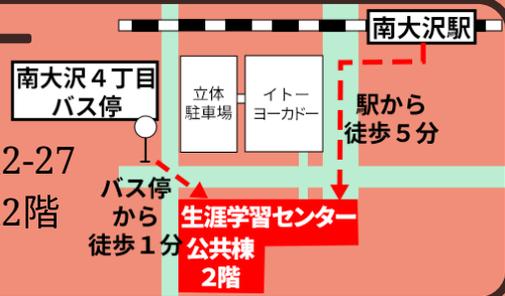
### 生涯学習センター

### 南大沢分館

東京都八王子市南大沢2-27

フレスコ南大沢公共棟2階

料理実習室



※会場予約の都合で9月7日等になる可能性もあります。申込者には9月2日に抽選結果とともにご連絡いたします。  
※同内容の講座を2026年2月15日(日)、クリエイトホールでも実施予定です。

**対象者:終活に興味のある八王子市民ならどなたでも20名（抽選）**  
**参加費: 3,000円(ノート代3冊2,000円+お弁当代1,000円として)**

### この講座で学べること

- ・安心のために緊急時に役立つエンディングノートを書いておく
- ・なぜ楽しく暮らすためにエンディングノートが必要なのかを知る
- ・実際に書いて食べて理解を深める
- ・意識して食べて欲しい栄養・噛む力を整える・塩分や糖分について知る
- ・食が細くなり始めた時の栄養の取り入れ方を学ぶ

申込締切8/31



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  
CANPAN情報開示レベル★★★★ ベーシックガバナンス取得済



非営利型一般社団法人  
**まもりすくん**

お問い合わせ  
電話：042-502-9500(9時～17時)  
✉：contact@mamorisukun.net