

ヘルスコース③ 自分らしいエンディング

定員 50名

主宰 高井 逸史 大阪経済大学人間科学部教授

終活と聞いて皆さんどのようなイメージをしますか？自分らしく過ごすためには色々なことを整理する必要があります。人それぞれ考え方や整理することは違います。まず、自分自身の思いや考えを知ること。そして、整理するためには必要な知識をお伝えしていきます。今回の講座を通じて、心が前向きになり、安心できる生活のヒントになればと思います。

NO	日程	講座内容	講師
1	11月1日 (土)	自分らしいエンディング 最期まで自分らしく過ごすためのポジティブヘルス	管理栄養士 田貝 泉 南第一地域包括支援センター徳永周平
2	11月8日 (土)	終活はなぜ必要？エンディングノートの効果	
3	12月13日 (土)	準備していく項目を少し深く知ってみようパート①自分らしく過ごすため、自分自身を知ろう	
4	12月20日 (土)	準備していく項目を少し深く知ってみようパート②相続・住まい・生前整理編	
5	1月10日 (土)	準備していく項目を少し深く知ってみようパート③介護について	

講義時間：15時～16時30分

会場：関西大学堺キャンパス

受講料：6,000円