



終活準備講座・やってみよう！エンディングアクション！

エンディング ノートの進め方



講師 **小濱 美奈子氏**

株式会社 呂都

終活カウンセラー、整理収納マイスター

終活のひとつであるエンディングノート。少し足を止めて、人生の振り返りや棚おろし、整理をしてみませんか？ 整理収納マイスターでもある終活カウンセラー講師から、家族が困らない片付けや遺言書の扱い方、また、終活式の話を変えながら、前向きに生きるために、未来へアクションをしてみよう！

<開催日時> 全2回 ※1回目は昼か夜を1回お選びください。同じ内容です。

1回目 夜)11月 1日(火) 19:00~21:00 または

昼)11月 2日(水) 13:30~15:30 どちらか

2回目 午前)11月12日(土) 10:00~正午 受付各15分前

8月開催を延期しました。前回申込した方は再申し込み不要です。確認の連絡をいたします。

■対象：町内在住・在勤者／一般成人

■定員：15名（超えたら抽選）

■場所：ニライセンター 地下 講座室

■持ち物：筆記用具（鉛筆、消しゴム）

※ノートに書きたいこと（年金・介護保険番号、通帳番号 他）を事前に準備しておくことをお勧めします。

■テキスト代：500円

※参加確定でお支払いいただいた後は、テキスト発注のためキャンセルができませんのでご了承ください。

※都合により日程変更または中止になる場合もあります。

※来館時は事前の検温、マスク着用、手指消毒、受講中は指導に沿いをお願いします。

※講座中に撮影した画像等を北谷町の広報活動（広報誌やホームページへの掲載）やメディアで使用いたします。

申込方法・受付期間

10月4日(火)~10月20日(木)

- ① FAXで申込／申込書に必要事項明記しFAX送信後電話で要送信確認
- ② 窓口(土日祝も可)

抽選発表

10月24日(月)までに応募者全員へ結果の電話連絡をいたします。

材料費支払い

10月25日(火)~10月28日(金)
期間中につき銭がないよう500円を準備し窓口で支払ってください。平日9時~5時

キリトリ

申込日 10/ ()

氏名・大人	フリガナ	年齢	性別
		歳	男 女
自宅住所 <small>在勤者は会社名・団体名を明記ください</small>	町内在勤者の会社名・団体名		行政区
電話番号	連絡が取りやすい 電話番号	1日目の参加日時 希望に○ ① 11/1 夜 ② 11/2 午後	

＜エンディングノートを書くための準備＞

下記のような項目を記入するので、準備しておくとう便利です。

※必ずしもすべて記入するわけではありません。できる範囲での記入をお勧めします。

- ご自分のデータ（本籍、誕生からこれまでの振り返り）
- 家族の情報（誕生日など）
- 健康状態（病気の履歴、病院名、年月日など）
- 健康保険証・介護保険証などの番号
- 介護、病気の告知や延命治療など
- 財産
- 保険
- 葬儀、お墓
- 友人の連絡先
- 思い出
- 出かけた場所行きたい場所
- 好きなもの、やりたいこと、会いたい人、自分へのメッセージなど