

せきし

回覧

市委託区号
市東第3号

積志協働センターだより

令和4年8月5日号

発行 積志協働センター

電話 433-3715

『積志協働センターだより』は市ホームページでもご覧いただけます。

市HP

積志協働センターだより

検索

【地域文化セミナー】

受講生募集

しゅうかつ 終活を考える

平均寿命が男女ともに80歳を超え、「人生100年時代」という言葉が聞こえるようになった今、老後の過ごし方への関心が更に高まっています。「終活」という言葉も定着しつつありますが、実際に取り組んでいる方はまだ少ないようです。

今回は、人生の後半をより充実させるための活動「終活（しゅうかつ）」やエンディングノートの活用、いまからできることについてお話しします。

回	開催日	学習内容
1	9月30日(金)	終活とは、どのようなことがあるのか？考え方、思い出は？いま現在やり終えた事、やりたい事、やれていない事を整理する。
2	10月7日(金)	エンディングノートを書く。テーマごとに簡単な質問に答えながら、今の自分の思いを書き出していく事で、自分の思いを可視化する。
3	10月14日(金)	お墓について考える。宗派・仏教・供養のあれこれ、繋いでいく家、しまう家とは？



【日時】 9月30日(金)・10月7日(金)・14日(金) (毎週金曜日、全3回)
いずれも午前9時30分～11時30分

【会場】 積志協働センター 3階 302講座室

【費用】 1,100円 (エンディングノート代)

【定員】 20人

【講師】 高矢 好美 先生 (終活上級カウンセラー)

【持ち物】 筆記用具、水分補給用飲み物 ※マスクの着用をお願いします



【申込期限】9月16日(金) 正午まで

【申込方法】 下記の①または②の方法でお申し込みください。

① 積志協働センター窓口または電話 (☎433-3715) で申し込む。
午前9時～午後5時 (日曜・祝日を除く)

② 右の二次元コードから必要事項を記入して申し込む。

(二次元コード)



※先着順ではありません

※定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。

【当選結果】 当選した方(受講決定者)のみ、9月17日(土)以降に電話にてご連絡いたします。

【費用の支払い】 受講決定者は、費用(1,100円)の支払いを第1回開催時〔9月30日(金)〕にお支払いください。

連絡事項

新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、安全を考慮して講座を中止する場合があります。

問い合わせ：積志協働センター ☎433-3715

日曜日・祝日・休日を除く月～土曜日9:00～17:00

裏面もご覧ください

健悠サロン 受講生募集!

— アクティブ・シニア —

令和4年度の健悠サロン受講生を募集いたします。
講座を通して、いきいきと心豊かな生活を送るきっかけを見つけてみませんか!
年齢・性別不問です。男性のご参加、初めての方のご参加も大歓迎です。



- ◆ 日時：9月28日(水)～1月18日(水) (全4回) 9:30～11:30
- ◆ 定員：20人(積志地区にお住まいの成人の方)
- ◆ 受講料：2,400円 (全4回分)




回	日程	講座内容	講師
1	9/28 (水)	☆ 開講式 ☆ ☆ メイク&スキンケア (シニア・大人) ☆ いつものメイクに一工夫で、さらに若々しく。 スキンケアやメイクのあれこれ、プロに教えていただきましょう。	花王(株)
2	10/19 (水)	☆ 陶芸 ☆ お皿や器などの焼き物を作ります。自分で作った焼き物を使って お食事を楽しんでみませんか?	山口 利恵
3	12/7 (水)	☆ 測定会&健康体操 ☆ 骨密度と血管年齢を測定し、自分の健康状態をチェック。 簡単な体操も教えていただきます。	(株)杏林堂
4	1/18 (水)	☆ 手づくりポシェット ☆ ☆ 閉講式 ☆ 好きな布を選んで、自分だけのオリジナルポシェットが 簡単に出来上がります。ちょっとしたお出かけに便利です。	入山 弘子

申し込み方法

【申し込み期限】9月14日(水) 17時00分まで

下記の①か②どちらかの方法でお申し込み下さい

- ① 右の二次元コードを読み取り申し込み。 **二次元コード** 
- ② 積志協働センター窓口、またはお電話で申し込み
(☎ 433-3715) 《9:00～17:00 (日曜・祝日を除く)》



※先着順ではありません。定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。

【当選結果】 受講決定者のみ、電話でご連絡致します。 (9月15日以降)

【材料費の支払い】 受講決定者は、9月21日(水)までに費用の支払いをお願いします。
(9:00～17:00 (日曜・祝日を除く))

【問い合わせ先】積志協働センター ☎ 433-3715 《9:00～17:00 (日曜・祝日を除く)》

※ 新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、安全を考慮して講座を中止する場合があります。