



ちょっと気になるエンディングノート。  
3回の講座で実際に書いてみませんか？

## 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

★開催日時 令和4年

毎週（木）全3回

① 8月25日

<準備と実践>

② 9月1日

<実践！書いてみよう>

③ 9月8日

<実践！見直してみよう！>

※予備日9月22日

午後1時30分

～ 3時30分

受付：午後1時15分

■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。あらかじめご了承ください。

※都合により日程変更または中止になる場合もあります。

※障がいのある方で参加希望の方はお電話でご相談ください。

※一時保育預かりは現在行っておりません。

※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

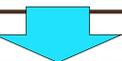
7月20日（水）～8月5日（金）

- 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

8月9日（火）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

8月17日（水）までにつり銭がないよう500円を準備し窓口で支払いください。平日9時～5時

【問合せ】平日9～5時 TEL 098-936-3492  
FAX(24時間) 098-936-5287

## キ リ ト リ

### 終活準備講座「エンディングノートの進め方」(全3回) 講座

※講座中に撮影した画像等について、北谷町の広報活動（広報誌やホームページへの掲載）、メディアに使用することに同意申し込みします。

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	申込日 / ( )	

## <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