

～私らしい終活を考える～



日時: 2026年11月14日(土) 13時～17時

会場: 永福和泉地域区民センター 1・2階

杉並区和泉 3-8-18 電話: 03(5300)9412 京王井の頭線永福町駅 徒歩5分

《2階のご案内》

講演 13:30～15:00



「いつか」のことを、「いま」少しでも
—自分らしく生きるための
人生会議(ACP)—

講師 角田ますみ氏

杏林大学保健学部臨床検査技術学科 准教授

講座 15:15～16:30

大切な方への絆ノート
書き方セミナー



講師 倉田貴子氏

第一生命保険新宿総合支社
資産形成・承継・相続
アドバイザー

《1階のご案内》

13:00～17:00

***健康測定**

- ◆脳年齢チェック
- ◆体成分分析
- ◆超音波骨量測定



13:00～15:00

***もしバナカードゲーム
で人生会議!**

もしものときに大事にしたいことを考えて、家族や周りの人と話し合うきっかけにするカードです。体験してみませんか?

15:20～17:00

***気になることを相談**

◇医師 大蔵勝弥氏
健康について



◇行政書士 平野川子氏
遺言や相続について

◇ケア24 生活全般について

入場無料・予約不要

「終活」について年齢に関係なく、家族ぐるみで考えられる内容です。皆様のご参加をお待ちしております。今後の生活に役立つ各種パンフレットもお持ち帰りいただけます。



主催: 永福和泉地域区民センター協議会

後援: 杉並区医師会・東京都行政書士会杉並支部

協力: 杉並区高齢者総合相談窓口 ケア24(永福・方南・堀ノ内・浜田山) 第一生命保険株式会社新宿総合支社

