令和８年度 下知コミュニティセンター市民学校

始めよう！ 終活 ①

～あなたらしい人生を送るためのエンディングノート～（全8回）

エンディングノートは、「もしもの時」のためではなく、
今の自分を見つめ、「これまで」と「これから」を大切にするためのノートです
令和8年度の終活講座は、各章を丁寧に解説しながら全8回（1回目は市民学校、2回目以降は自主市民学校として開催）を通して、1冊を完成させていきます

あなたの想いが誰かの安心につながるように
そして、出来上がったエンディングノートが未来の自分への
贈り物になるような、心豊かな1年をご一緒できれば嬉しいです

※2回目以降の自主市民学校は「あかるいまち」には掲載されませんので、ご注意ください

＊＊エンディングノート付＊＊

4/25（土）
10:00～12:00

- 講　師：櫻本 智子さん
- 場　所：下知コミュニティセンターアイジス4階多目的ホール
- 参加費：無料
- 定　員：20名（先着順）
- 対　象：16歳以上の市内在住又は通勤・通学の方
- 主　催：下知コミュニティセンター運営委員会
  高知市文化振興課

申込方法

受付日：**4月 11 日（土）10:00～11:00**
場所：下知コミュニティセンターアイジス1階受付
※11:00 の時点で定員に達しない場合は電話でも受け付けます

お問合せ

下知コミュニティセンター運営委員会
TEL 088−880−1770
※火曜～土曜（祝日を除く）9:00～17:00

注意事項

※駐車場はご用意できません。公共交通・自転車・バイクでお越しください。
※筆記用具をお持ちください。

櫻本 智子
（さくらもと ともこ）

子育てが終わり、葬儀関係の仕事に社会復帰。主な業務内容は、葬儀の担当・司会・事前相談・ご遺体処置・終活セミナー等と多岐にわたる。終活などの各種勉強会やセミナー、ワークショップを通じて、年齢を問わず「生きている時間を楽しく過ごすこと」「ご縁の大切さ」や「いのちの大切さ」を伝えています。
厚生労働省認定1級葬祭ディレクター・終活カウンセラー

〔2回目以降の日程〕

			〔受付日〕
②	5/30（土）10:00～12:00	わたしのこと・家系図、認知症に備えて伝えておきたいこと	4/25
③	6/27（土）10:00～12:00	家族や友人の連絡先、連絡をしてほしいタイミング	5/30
④	7/25（土）10:00～12:00	からだのこと・財産管理・後見人・かかりつけ医	6/27
⑤	8/29（土）10:00～12:00	葬儀①（家族葬って実際どうなの？直葬、宗教）	7/25
⑥	9/26（土）10:00～12:00	葬儀②（遺影・お墓・樹木葬・散骨・永代供養）	8/29
⑦	10/24（土）10:00～12:00	財産（クレジットカード・毎月の支払・保険・年金・他）	9/26
⑧	11/28（土）10:00～12:00	デジタル終活（SNS・ウェブサービス）、これからのこと	10/24

※受付時間は各回共に 12:00 です。 お帰りの際に次の講座をお申し込みいただけます。
電話受付は 13:00 からとなります。