

# 自分らしく生きるために

～エンディングを考え、これからを豊かに生きる～

人生90年時代のラスト30年を豊かに生きることの大切さに気づき、自助・共助・公助について理解しながら、終活について学習し、自己決定していくための入門講座です。どうぞご参加ください。

日時：3月19日(火)午後2時～4時

場所：おださがプラザ（相模原市南区南台3-20-1、小田急相模原駅前）

講師：一般社団法人 安藤企画の安藤智文（あんどうともふみ）さん



終活とは自分の死を意識して、最後を迎えるに当たっての準備やそれまでの人生を振り返り、その証を総括することです。安藤智文さんは「終活」のお手伝いをするために「安藤企画」を立ち上げました。「終活で豊かなセカンドライフを」をテーマに、身の回りの整理・住まいの終活・相続トラブルなど、日々、高齢者を対象とした総合的な相談・助言・援助活動を行っています。

内容：終活の大切さと概要を理解し、さらに共助としてのボランティア活動などへの理解を深める。

受講料：無 料

対象：市内在住・在勤・在学の40歳以上の方

定員：50人（申し込み多数の場合は抽選。抽選に漏れた場合は、お知らせします。）

申込み：往復はがきにて、往信の欄に郵便番号、住所、氏名、電話番号（できれば携帯電話も）を記入し、返信の欄にご自分の住所氏名を記入（2月末日必着）

〒252-0236 相模原市中央区富士見6-1-20 あじさい会館内  
相模原ボランティア協会講座係（同内容でメールにて申込みも可）

問合せ：相模原ボランティア協会 042-759-7982  
（担当者から折り返しお電話します。）

eメール：sagamiva@feel.ocn.ne.jp



主催：認定・NPO法人 相模原ボランティア協会  
共催：社会福祉法人 相模原市社会福祉協議会