

終活セミナーのご案内

自分らしい 生き方・老い支度

～これからの人生を、安心して自分らしく過ごすために～

未来の自分と
大切な家族のために
今できることを
一緒に考えて
みませんか？

人生100年時代と言われる今、
自分らしく、安心して暮らしていくために、
今からできる「老い支度（終活）」を
一緒に考えてみませんか？

エンディングノートの活用方法や、
相続・医療・介護など、役立つ情報を
わかりやすくお伝えします。

エンディング
ノートを
さしあげます！

エンディングノート
～わたしの想いをつなぐノート～

日時 令和8年 **10月13日(火)**
10:00～12:00 (受付 9:30～)

場所 弘前市生きがいセンター
弘前市大字南袋町1番地20

セミナー内容（予定）

- 自分らしく生きるための心構え
- エンディングノートの書き方と活用
- 相続・遺言の基礎知識
- 医療・介護の備え
- 質疑応答・個別相談（希望者）

講師

長内 郁子 氏

- ・2020年 （一社）終活カウンセラー協会
1級終活カウンセラー
 - ・2020年 （一社）相続診断協会
相続診断士
- ほか



定員 **20名** (先着順)



申込締切
令和8年 **9月30日(水)**

お申込み
お問い合わせ

お電話または窓口にてお申込みください。

☎ 0172-36-8828

受付時間
平日 8:30～17:15



知っておくことで、これからの人生がもっと安心に、もっと豊かになります。