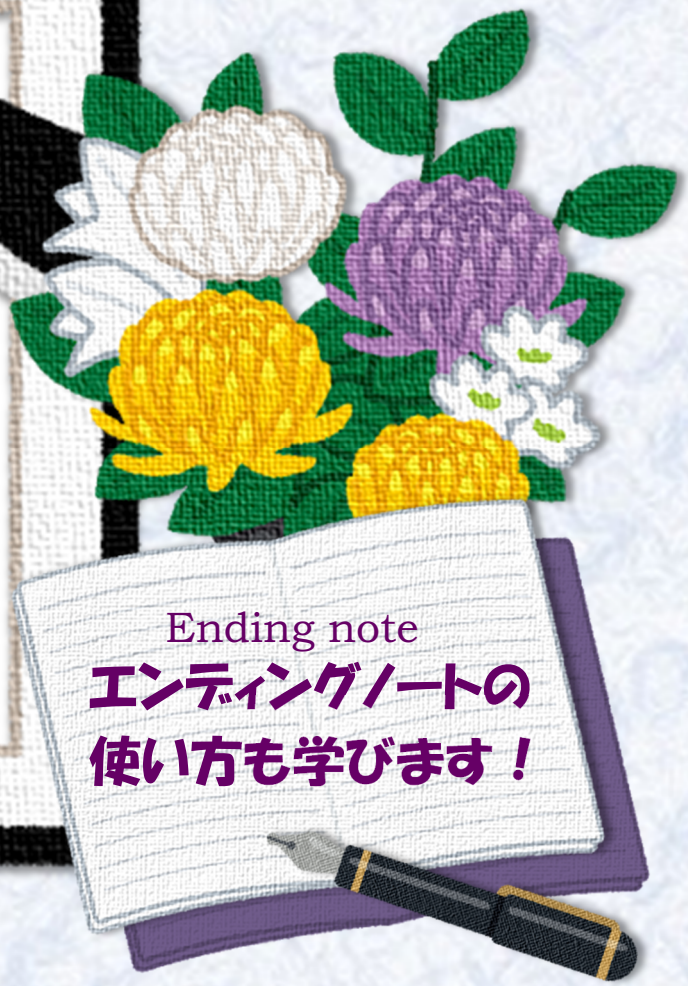
シニアフォーラム
2020

前もって
自分で決める

葬儀とお墓



Ending note
エンディングノートの
使い方も学びます！

令和2年
2月15日(土) 13時半～16時 <受付13時より>

●●● 長寿応援ポイント対象事業 ●●●

会場　阿佐谷地域区民センター　3階　第4・5集会室

第1部
『葬儀とお墓』

葬儀のタイムスケジュール
や意外と知らない金額の一例
などを、詳しくご説明します

株式会社公益社
あたぎ　ひでなか
安宅秀中氏

第2部
**ポップス演奏
と合唱**

石岡&フレンズ
いしおか　よしお
石岡　凱夫氏

最後に
**脳トレ体操で
リフレッシュ！**

介護予防運動
指導員
さいとう　なみえ
斉藤なみ衣氏

【申込方法】 往復葉書（1人1枚）に「シニアフォーラム」と明記の上、住所・氏名・年齢・電話番号を記載し
〒166-0004 杉並区阿佐谷南1－47－17 阿佐谷地域区民センター協議会　へお申し込み下さい
◆定員70名　◆入場無料　　締切：令和2年2月1日(土)必着　　※応募多数の場合は抽選

主催：阿佐谷地域区民センター協議会（TEL:03-3314-7215）