

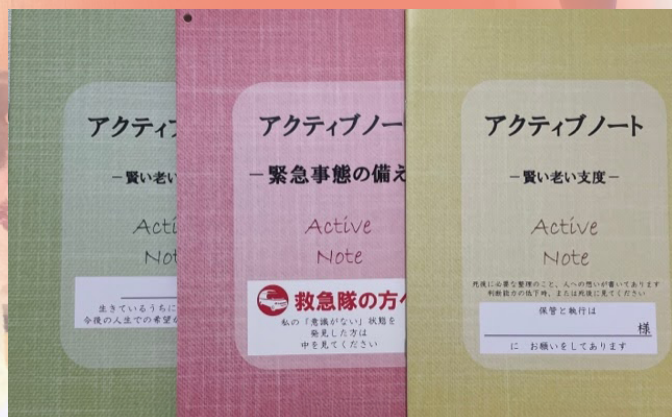
生きるための

令和7年度（2025年度）八王子市市民企画事業補助金交付事業

「エンディングノート作成」と

「栄養学」講座

自分の意思を伝える
エンディングノートが書ける



※用途別の3冊セットです

栄養士さんの手作り弁当を
食べながら学べる



※写真は過去の講座時のお弁当です

9月15日(月)
9:30-11:30

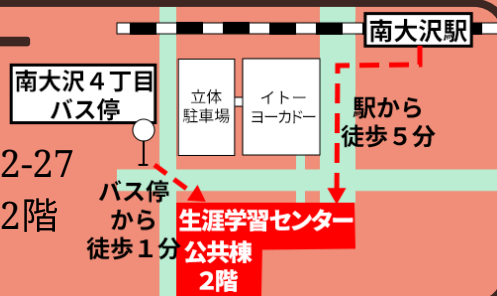
生涯学習センター

南大沢分館

東京都八王子市南大沢2-27

フレスコ南大沢公共棟2階

料理実習室



対象者:終活に興味のある八王子市民ならどなたでも 20名（抽選）

参加費: 3,000円(ノート代3冊2,000円＋お弁当代1,000円として)

持ち物: 鉛筆・消しゴム・飲み物

この講座で学べること

- ・ 安心のために緊急時に役立つエンディングノートを書いておく
- ・ なぜ楽しく暮らすためにエンディングノートが必要なのかを知る
- ・ 実際に書いて食べて理解を深める
- ・ 意識して食べて欲しい栄養・噛む力を整える・塩分や糖分について知る
- ・ 食が細くなり始めた時の栄養の取り入れ方を学ぶ

申込締切8/31



八王子市市民活動支援センター・八王子市市民活動協議会 登録団体
CANPAN情報開示レベル★★★★ ベーシックガバナンス取得済



非営利型一般社団法人

まもりすくん

お問い合わせ

電話：042-502-9500(9時～17時)

✉：contact@mamorisukun.net