

活動報告.....

輝く！フラナライフ講座 11/30(木)、12/4(月)、11(月)



人生の終活に向けての予備知識として事前にその知識を収得することも大切なひとつとなります。そこで3回に分けて講座を設けました。

①(11/30) - 豊かな人生と共にA・C・P：人生会議と未来ノート  
 (※A・C・Pとは、人生の終活をケアすることで、より楽しい人生を前進させるプランを立て有意義な人生を送るため)

②(12/4) - 生前整理・遺品整理

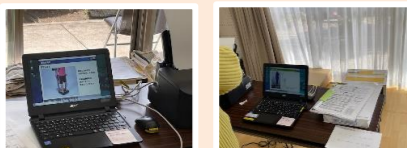
③(12/11) - 相続遺言(事前に知っておきたい基礎知識)

誰でもが、人生の終活について思っていることで、中々実行へ移すことに難しいのが現実です。講座では毎日、少しずつ遺品整理、そして未来ノートの書込みも変化するので次々と書き込むことが大切です。又、相続遺言については法律が絡みます。ある程度の基礎知識は知っておきたいものです。世帯主の死去の際、肉親同志の争いを避けるためにも遺言書は絶対に必要となります。

※「注」A・C・Pとは？

参加された方は未来ノートP31に詳しく説明されています。参考にして下さい。

健康学級 11/17(金)  
東広島市医療保健課



東広島市医療保健課による「フレイル健康講座」を行いました。お口の健康チェック、運動機能測定、体組成測定も行いました。

《自主講座のご案内》

まちづくりカフェ  
(ハンドベル)

Lily Bell



一緒にハンドベルを楽しみませんか？  
メンバー募集中！！

練習日： 1/27(土) 15:00~  
 参加費： 無料  
 場所： 小谷地域センター・ホール  
 問合せ： 小谷地域センター  
 (082)-434-3758

女性部会 食文化講座 12/3(日)  
味噌づくり教室



小谷小学校区市民協働まちづくり協議会女性部会の食文化講座『味噌づくり教室』には約30名の方が参加されました。皆さんと一緒に味噌づくりの体験を行いました。今回体験した味噌づくりは来年の通学合宿で使用させて頂くことになり、感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



第130回・記念特集Kodaniミュージックカフェ 11/27(月)

過去100回、120回と記念特集として郊外でのミュージックカフェを開催致しました。節目の回として時には場所を移すことで趣きと新鮮な雰囲気十分に味わうことが魅力のひとつです。ホットする一時は明日への活力に変えてくれる特集となり、満足度は100%以上です。



こころ食堂 11/18(土)



美味しい食事を皆さんで楽しく頂きました。  
ありがとうございました。