

いきいき自分史講座

～今までの人生を纏めて振り返ろう！～



自分史活用アドバイザーの方が、「自分史」の魅力を伝えて作成のお手伝いをさせていただきます。皆様もこれまでの思い出を纏めて「自分史」を作成・活用し、今後をより元気に過ごせるようにしませんか？

日時：9月11日・18日・25日
火曜日全3回 14：00～15：00

場所：豊岡いきいきプラザ 敬老室

対象：60歳以上の港区民の方

講師：今里勝信氏（自分史活用アドバイザー）

**持物：筆記用具、ノート、
思い出のお写真**



定員：15名（抽選）

申込：8月21日（火）～9月5日（水）

までにご本人様がお電話（3453-1591）
又は事務所受付にて

**※9月6日（木）に館内掲示と
当選者にのみお電話にて連絡いたします**