



人生後半の身軽プラン

～自分らしくいるための備えについて～

2026/2/14 土

14:00～
15:00

場 所：本牧原地域ケアプラザ
多目的ホール

参加費
無料

定 員：20名（※筆記用具をご持参ください）

講 師：特定非営利活動法人 後見つばみ

お一人での参加、お友達との参加、どちらも大歓迎！

心の整理と情報整理

私のねがい、ノートに書いてみよう

特別プレゼント

「横浜市中区版エンディングノート」と「もしも手帳」



お問い合わせ
本牧原地域ケアプラザ

横浜市中区本牧原6-1
電話：045-623-0971 担当：山口

