

## 霧が丘版 老い支度ガイド

# L(リビング)ノート 書き方講座

～活力ある自分をめざして  
一緒にこれからの目標を作りましょう！～



## 12月4日(金) 13:30～15:00

- 講師：男澤和明氏（霧が丘在住）  
場所：霧が丘地域ケアプラザ2F 多目的ホール2（霧の里）  
対象：どなたでも  
定員：20名（先着順）  
参加費：無料  
持ち物：鉛筆・消しゴム・飲み物・上履き・マスク  
Lノートをお持ちの方はご持参ください  
申込み：11月10日より電話または窓口にて受付（完全予約制）  
\*霧が丘版Lノートは当日お渡しいたします♪  
\*疑問・質問など老い支度についてたずねたいことは申込時にお伝えください

### ◆お問い合わせ

横浜市霧が丘地域ケアプラザ地域包括支援センター（横浜市緑区霧が丘3-23）

☎045-922-6633 担当：辻山・木下

### ◆詳しくは、ホームページをご覧ください⇒

<https://www.foryou.or.jp/facility/kirigaoka/>

✿車・バイクでのご来館はご遠慮ください

