

セカンドライフを楽しむための

生前整理実践セミナー

～ 連続講座 全3回～

4月10日・17日・24日(水)



生前整理とは、

モノ・心・情報を整理すること

ステップ1

モノを片づけ、
身軽になる

- 「魔法の4分類シート」で
不用品を見極める
- 「捨てる」から「手放す」へ
多様化する手放し方の実例
- 思い出のモノと写真の整理法

ステップ2

心を整理し、
未来をデザインする

- 「かんたん自分史」で
これまでの自分を振り返る
- 「やりたいことリスト」で
今後の人生の時間とお金の
使い方をイメージする

ステップ3

情報をまとめ、
大切な人に伝える

- 健康情報や介護・エンディングについての希望
- 資産一覧や相続の準備
- デジタル遺品を防ぐには

「生前整理」は「終活」ではありません。

元気な今こそ自分の人生を振り返り、やりたいこと・新しい目標を見つけませんか。

日にち：R6年4月10・17・24日(水)

時間：10:00-11:30

会場：港南区民活動支援センター 会議室

定員：10名(先着順) ※3回全てにご参加いただける方

参加費：600円 ※初回にお支払いいただきます

講師：港南区「街のアドバイザー」ル・リアン横浜

申込：R6年3月12日(火) 9:30～

電話もしくは、直接センター受付へ



【お問合せ & お申込み】

港南区民活動支援センター Tel: 045-841-9361

午前9時～午後5時 (休館日: 毎週月曜日)
<https://kounanshien.com>