

令和4年度幕別町生涯学習講座  
健康な100歳を目指しましょう！

# 最高の人生のを見つけ方講座



あなたの100歳はどうなっているでしょうか？もちろん健康で長生きできるのが理想ですね！そして「いつか訪れる最期の時をどう迎えるのか、それまでをどう過ごすのか」をみんなで一緒に考えてみませんか？

講座を受講した後は、2月23日（木・祝）の「最高の人生のを見つけ方」映画上映会を観て楽しんで下さいね。

## 講師

一般社団法人とかちシニアサポート協会  
竹田 美智子 さん

※同協会のスタッフの皆様にもご協力いただきます。

**日時**：令和5年2月11日、18日  
土曜日 10:00~12:00

**場所**：幕別町百年記念ホール  
学習室2

**対象**：一般 20人

（応募者多数の場合は抽選、町民の方優先）

**受講料**：1,000円

**持ち物**：筆記用具

**その他**：エンディングノート代800円（希望者のみ）

## （講座内容）

**1回目：2月11日（土・祝）**

- ◎健康な100歳を目指す。
- ・やりたい事リストアップ
- ・〇〇年後の自分、そして100歳の自分
- ・「もしバナゲーム」で考えよう①

**2回目：2月18日（土）**

- ◎自分や家族の未来を考える。
- ・余命宣告されたら・・・？
- ・エンディングノートについて
- ・「もしバナゲーム」で考えよう②

※ 内容が変更となる場合がございます。

## お申込み・お問合せ

幕別町百年記念ホール

さかもり みついし  
酒森、三石まで

電話 0155-56-8600

WEB <https://m100.jp>

WEBからの  
お申し込みはこちら  
(24時間申込可) ↓



## 令和4年度幕別百年座

「最高の人生のを見つけ方」  
映画上映会

令和5年2月23日（木・祝）  
幕別町百年記念ホール  
大ホール

開場 13:30 上映 14:00  
入場無料（要整理券）

2月1日（水）より  
整理券配布開始



©2019「最高の人生のを見つけ方」製作委員会