

# “元気なうちから手帳” 書き方コーナー” を始めました



あなたが大事にしたいことや望む生き方について考えたり、信頼する人々と普段から話してみたりすることを「人生会議（ACP）」と言います。

“もしも”のときに、あなたの望みをかなえるために『元気なうちから手帳』を書いておきましょう。

最期の時、約7割は意思表示が確認できないと言われています。



**参加費無料**  
予約不要、  
誰でも参加で  
きます

**日時：毎月第1金曜日10:00～15:00**  
(7/4・8/1・9/5・10/3・11/7・12/5  
令和8年1/9・2/6・3/6)

**場所：東彼杵町総合会館2階相談室  
地域包括支援センター横**

※地域包括支援センターにお声掛けください

**お好きな時間に、ふらっとおいでください。**

【お問い合わせ】

東彼杵町長寿ほけん課地域包括支援センター  
(総合会館2階 保健センター内)

☎0957-46-1173