自分を大切にする、小さな時間

私が選ぶ、これからの自分。



ハンド.フットケア・ネイル×介護×未来日記

お好きなブースを自由に回り、
ミニ体験やお悩み相談を。
今日の癒し、未来の安心見つけませんか？

各ブースとも定員がございます。ご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

ネイルのミニ体験 マニュキュア両手（アート1本） 又は　爪磨き	これからの自分に彩（いろどり）を すきな色を選ぶ楽しみと自分らしい彩をネイルで （限定10名）
ハンド・フットケア 写真展「私がこの手を生きてきた」	ぬくもりと癒しのひとときを ぬくもりにふれ、生きてきた証を感じてください
ひとりで悩まないで 手をつなごう ひとりで抱えない	自分も家族も大切にする介護 認知症への理解と、介護、支え合いのヒント
高齢者法務 支援ネット これからの未来日記	想いを整理し、安心につなげる これからを考えるエンディングノート（未来日記＊） 相続.遺言.後見.年金.介護保険.墓じまい等　**＊プレゼント** 法務相談ができます。

開催予定：2026年11月29日（日）14：00〜16：00（受付13：30〜）

会場候補：豊中市立中央公民館４階　第一会議室（施設にはエレベーターがあります）
豊中市曽根東町3丁目7番3号（阪急宝塚線 曽根駅下車徒歩約5分）

費　用　：無　料

主催者　：特定非営利活動法人高齢者法務支援ネット

協　力　：「ぬくもりひらく豊中」　・　「豊中市老人介護者（家族）の会」
「一社）日本保健福祉ネイリスト協会　大阪府総持寺校講師・臼本享子」

申込方法：**QRコードからお申し込みください。**

TEL　06-6849-7226　＊（有田）

＊ QRコードからのお申し込みが難しい場合には、
お電話で「11月29日のセミナーに参加を希望されること、お名前・参加人数」をお知らせください。