保存版

毎月開催

参加・体験型 講座イベント開催！
―スケジュール2023―

時間 10:30~11:30 受付 10:00~
※開催時刻が変更になる場合もございます。

場所 青葉メモリアルホール
〒331-0052 埼玉県さいたま市西区三橋5-790-10

参加無料　先着15名

お申し込みはこちら
0120-048-999

3.10【金】 お坊さん法話会＆いす坐禅体験
講師：梅梢寺

「リラックスできた」、「心が洗われた」、「自分と向き合えた」と大好評のイベントです。

※当講座に限り、終了時刻が12時頃となります。予めご了承ください。

4.15【土】 初めてのスマホ講座～LINE編～
講師：青葉ライフサポート株式会社

連絡手段としてとても便利なLINE。登録からメッセージ送信までご説明します。

5.7【日】 笑いは最高の健康法「笑いヨガ」体験
講師：NPO法人ラフターヨガジャパン 綿貫 智子

笑いと深呼吸を組み合わせたインド発祥の健康体操「笑いヨガ」。ストレス発散、健康のために是非体験してみてください。

6.11【日】 葬儀セミナー＆式場内覧会
講師：青葉ライフサポート株式会社

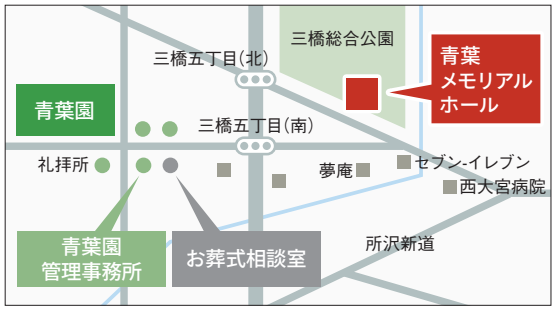
メモリアルホール内各施設をご案内し、葬儀の種類、流れ、費用などを詳しく解説します。（お焼香講座付き）

7.20【木】 エンディングノートの書き方講座
講師：公益財団法人青葉園

書き方や特に記入すべき点などをご説明します。参加者限定でエンディングノートをお1人様1冊無料進呈！

8.23【水】 介護保険制度について
講師：西区南部圏域 地域包括支援センターくるみ

介護保険って？いつ、どこに相談するの？そんな疑問に地域包括支援センター相談員がお答えします。

主催 公益財団法人 青葉園　企画運営 青葉ライフサポート株式会社

お問合せ先 青葉ライフサポート株式会社
0120-048-999