

3回シリーズ
第1回目

今こそ始めよう！未来の安心のための講座

幸せになる練習

— 人生 100 年時代、明るく楽しく！ —

日時

令和8年9月 29 日(火)

14:00～15:30 (13:30 開場)

場所

金沢公会堂 講堂

(金沢区役所となり 裏面に地図掲載)

講師

前野 マドカ 氏

EVOL 株式会社代表取締役 CEO

武蔵野大学ウェルビーイング学部客員教授

幸せを広めるワークショップ、コンサルティング、
研修活動及びフレームワーク研究・事業展開、
執筆活動を行っている。



— 内容 —

いつまでも自分らしく、元気に自立して過ごすためには、毎日を楽しむ、心を満たして過ごす「ウェルビーイング(心身の幸せ)」が大切です。年齢や立場を問わず、区民の皆さまが 今日から実生活で使える「心が少し楽になる考え方」と「身近な工夫」をお伝えします。金沢区版エンディングノートと共に「これから」を一緒に考えてみませんか？

対象者

金沢区在住・在勤の方
先着 300 名

参加費

無料

申込期間

令和8年8月 17 日(月)～

↓ 申込はこちらから →

申込方法

<https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/residents/procedures/apply/34b0bff0-9f46-42c1-944b-a04409aa1156/start>

電子申請でお申し込みができない方は電話でお問合せ下さい



主催・問い合わせ

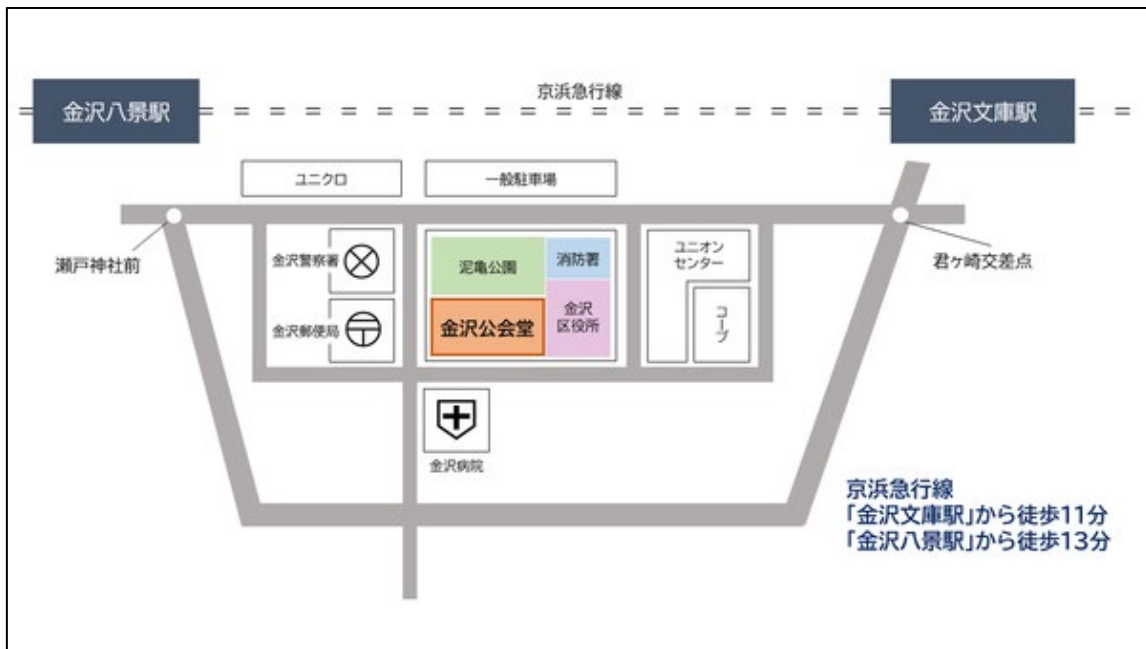
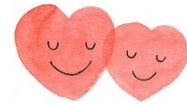
金沢区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当
TEL:045-788-7777 FAX:045-786-8872

金沢区エンディングノート講演会&書き方講座

幸せになる練習

— 人生 100 年時代、明るく楽しく！ —

金沢公会堂 地図



①区役所入口からエレベーター・階段で2階へ

②公園側階段で2階へ

※公会堂側にエレベーターはありません。

【駐車場について】

■公会堂専用駐車場はございません。

区役所駐車場は駐車台数に限りがございますので、公共交通機関にてお越し下さい。