

ミナクルおいでんセミナー「安心してずっと元気に！」

6/6 6/13 6/20 6/27 (火)

ミナクルおいでんセミナー「安心してずっと元気に」が開催されました。

6/6「健康長寿の秘訣」

6/13「病気への備え」

6/20「相続対策①」

6/27「相続対策②」をテーマに学びました。

6/6、6/13 は主に認知症や介護の仕方について詳しく学び、有酸素運動や、EPA、ポリフェノールなどの食生活や脳を刺激する活動の大切さを教えていただきました。

6/20、6/27 は相続税の計算の仕方や節税の仕方など相続の基礎やエンディングノートを学びました。

エンディングプランを考えることは家族のためだけではなく、これからの人生を充実させるためにも、とても良い整理作業になるということでした。たくさんのご参加ありがとうございました。



玉山さん



清野さん

