

中心市街地「心のバトン」
ウェルビーイングマップ製作事業

明日が楽しみになる

人生の地図作り

マンダラエンディングノート会～

「興味はあるけれど、何から書けばいいかわからない...」
そんな不安を安心に変える、温かなワークショップです。

あなたの心の奥にある「伝えたい言葉」を
リラックスした雰囲気引き出していきます。

9つのマスを使って、
人生を振り返ってみませんか？

こんな方におすすめです！

- ✓ 誰かと楽しく交流しながら進めたい方
- ✓ 大切な人に伝えたい気持ちがある
- ✓ 自分の気持ちや価値観を知りたい



2/12

木

既存のエンディング
ノートと連動できます

役場や病院などの事業で作っ
ているエンディングノートと
一緒に活用できます。

熊本を拠点に、9つのマスで思考を整理する「マンダラエンディングノート」を用い、今をより良く生きるための終活を提唱。これまで幅広い世代へ、想いを言語化し人生を再設計する講座を提供してきた。自身の活動経験を活かし、現在は講師育成にも注力。対面・オンラインを通じ、人生のバトンを次世代へ繋ぐ場づくりに尽力している。想いに寄り添う温かな伴走スタイルが多くの方の支持を得ている。

2/26

木

参加費無料です

ウィルビーイングマップ制作
事業での活動にて無料です。

3/12

木

3回開催します

3回で1冊のノートが完成で
す。1回のみ参加も可能。
3回おすすめ！

各10時～12時まで定員9名まで
場所：MEBKAS (めぶかす)

甲佐町起業等応援施設
甲佐町大字岩下134番地1

講師

早川 沙織 氏

看護師/保健師
マンダラエンディングノート
普及協会 認定講師)



講座の詳細、お申し込みはGoogleフォームからまたは電話にてお願いします ▶▶

電話申し込み090-4984-7952 養田(みのだ)まで。

※定員に達し次第、締め切りますのでご了承ください。





中心市街地「心のバトン」
ウェルビーイングマップ製作事業

防災研修

防災の基本的な考え方

キキクルの使い方
読み方

新しい防災情報と
新しいキキクル
について

令和8年2月22日(日)

14時から16時まで

場所：甲佐町役場ホール

参加費：無料

キキクルとは？

キキクルは気象庁が提供する「大雨・洪水警報の危険度分布」の愛称です。大雨による土砂災害や浸水、洪水のリスクを地図上でリアルタイムに確認できます。

危険度が5段階の色で表示され、避難のタイミングを判断するのに役立ちます。スマホでいつでも「自分の場所」の危険度がわかる、命を守るための地図です。

リアルタイムで危険を確認、避難の判断に！



講師

大津山 堅介(東京大学
先端科学技術研究センター
特任講師)

専門は減災まちづくり。学術的な知見を地域防災へ繋げる活動を全国で展開。本研修では「防災の基本的な考え方」に加え、スマホで命を守るツール「キキクル」の活用術を伝授。現場経験に裏打ちされた、明日から実践できるリアルな防災を分かりやすく解説。理論と実践を融合させ、住民の避難判断をサポートする。

申し込みはこちらから (当日参加も可能です)

電話申し込み090-4984-7952 蓑田 (みのだ) まで。

