



わたしの生き方セミナー

いつまでも自分らしく～終活 2020～

このセミナーでは、人生で欠かすことのできない「衣（医）・食（職）・住（充）・財（才）」をテーマに、様々な分野の講師を迎えて講座を行います。

あなたも、思い通りの「終活」してみませんか？



○日時 毎月第4水曜日 午前 10 時 00 分から 11 時 30 分（質疑応答 30 分程）

○場所 総合センター1階 アトリウム

月	日	テーマ	内 容	講 師 ※敬称略 (講師は全て市社協会員の皆さんです)
4	22	才	人生100年時代 ～終活の知識で延ばそう心の健康寿命～	北海道新聞 暮らし報道部 編集委員 福 田 淳 一
5	27	充	心の整理・整頓 ～ストレスフリーなコミュニケーション～	ヒューマンタイド 代表 西 田 郁 子
6	24	財	障がいのある子の 「親なき後」のお金の話	一社) 日本相続知財センター 行政書士 加 藤 るり子
7	22	充	恐竜全身骨格！ ～7200万年の時を超えて～	むかわ町穂別博物館 館長 櫻 井 和 彦
8	26	医	胃と医のイイ話 ～健康寿命は胃から～	財) 札幌同交會病院 院長 小 林 壯 光
9	23	財	デジタル遺産ってなんのこと？ ～気をつけたい！！デジタル時代の資産承継～	北海道行政書士会 札幌支部 会報編集長 行政書士 吉 田 充
10	28	衣	シニアのメガネの選び方 ～目の健康寿命のために～	富士メガネ グランドホテル前店 副店長 神 田 徳 哉
11	25	医	健康寿命は歯から ～歯科健診の勧め～	一社) 札幌市歯科医師会 理事 高 橋 一 行
12	23	才	冬の防災！こんなときどうする？ ～もしもは必ずやってくる～	北海道防災士会 防災士 金 子 哲 俊
1	27	充	冬も楽しく歩こう！人気のノルディック・ ウォーキングはじめませんか？	日本ノルディックウォーク連盟 上級指導員 渡 部 東 司・石 垣 太 計 詞
2	24	財	意思を継ぐもの 相続・遺贈 ～遺言する意味とは～	房川・平尾法律事務所 弁護士 平 尾 功 二
3	24	充	ボランティアで生き生き人生！ ～高齢者だからできる地域貢献～	認定NPO法人シーズネット 理事長 奥 田 龍 人

※ どなたでも参加できます

※ イス席には限りがございます（約50席）。満席の場合は立ち見となりますので
予めご了承ください

主催・お問合せ 札幌市社会福祉協議会 総務課 Tel：011-614-3345(森)
(中央区大通西19丁目1-1 札幌市社会福祉総合センター内)



社会福祉法人
札幌市社会福祉協議会