

市社協のワンポイント・シニア講座 知っ得くひろば～2021

申込は
裏面に

高齢者が安心して生活するための知識を学びます。

第1週はフレイル(虚弱予防)、第3週は高齢者の住まいの疑問に答えます。

ミニ講座の後は会場で、講師が個別相談に応じる相談会を開催します。

○日程と講師 毎月第1、第3火曜日 11時30分～(30分程度)

・第1火曜日 講師 健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会 渡邊 一栄さん他

・第3火曜日 講師 あんしん住まいサッポロ 篠塚 正徳さん他

※ 10月20日と11月17日は水曜日となります。

○場所 総合センター1階アトリウム(定員15名程度)

※講師は市社協の賛助会員です



月	日	内容	担当
4	6	フレイル(虚弱)って何? セルフチェックしましょう!	健生北海道
	20	高齢者向け住宅の種類と特徴を知ろう	あんしん住まいサッポロ
5	18	介護保険施設と施設系の住宅とはどのようなもの	あんしん住まいサッポロ
	1	自粛生活でもフレイル予防①栄養…しっかり食べて免疫力アップ!	健生北海道
6	15	民間の高齢者向け住宅の特長とその違いとは	あんしん住まいサッポロ
	6	自粛生活でもフレイル予防②お口の健康…パタカラ体操	健生北海道
7	20	失敗しないための高齢者向け住宅の選び方(その1)	あんしん住まいサッポロ
	3	自粛生活でもフレイル予防③運動…筋力アップ	健生北海道
8	17		
	7	自粛生活でもフレイル予防④コロナ禍での社会参加は?	健生北海道
9	21	失敗しないための高齢者向け住宅の選び方(その2)	あんしん住まいサッポロ
	5	笑いヨガで免疫力アップ!	健生北海道
10	20(水)	シニアライフでの家庭内事故防止のポイントを知ろう	あんしん住まいサッポロ
	2	セルフチェックパート2	健生北海道
11	17(水)	自宅で住み続けるための対策を考えようーリフォームのポイント	あんしん住まいサッポロ
	7	生きがいづくりについて考えよう	健生北海道
12	21	住替えのための資金計画と住み替え支援制度を知ろう	あんしん住まいサッポロ
	4	健康長寿の秘訣…3種の神器	健生北海道
1	18	高齢者向け住宅の種類とその特徴(復習①)ー施設系住宅	あんしん住まいサッポロ
	1	感染症に負けない身体づくり	健生北海道
2	15	高齢者向け住宅の種類とその特徴(復習②)ー民間の住宅	あんしん住まいサッポロ
	1	やっぱり健康!～令和を生きるシニア像～	健生北海道
3	15	最後に写真で高齢者向け住宅をご紹介します	あんしん住まいサッポロ

※ 着順で随時受付。ただし定員に達した時点で「キャンセル待ち」で受付となります。

お問合せ TEL 614-3345
札幌市社会福祉協議会 総務課まで

社会福祉法人
札幌市社会福祉協議会



 011-614-1109 札幌市社協 総務課 行

市社協のワンポイント・シニア講座

知っ得く ひろば～2021

受講希望日に○をつけて、このまま送ってください

受講希望	日程	内容
中止	4月 6日	フレイル（虚弱）って何？・・・セルフチェックしましょう！
	4月20日	高齢者向け住宅の種類と特徴を知ろう
中止	5月18日	介護保険施設と施設系の住宅とはどのようなもの
	6月 1日	自粛生活でもフレイル予防①栄養・・・しっかり食べて免疫力アップ！
	6月15日	民間の高齢者向け住宅の特長とその違いとは
	7月 6日	自粛生活でもフレイル予防②お口の健康・・・パタカラ体操
	7月20日	失敗しないための高齢者向け住宅の選び方(その1)
	8月 3日	自粛生活でもフレイル予防③運動・・・筋力アップ
	9月 7日	自粛生活でもフレイル予防④コロナ禍での社会参加は？
	9月21日	失敗しないための高齢者向け住宅の選び方(その2)
	10月 5日	笑いヨガで免疫力アップ！
	10月20日	シニアライフでの家庭内事故防止のポイントを知ろう
	11月 2日	セルフチェックパート2
	11月17日	自宅で住み続けるための対策を考えようーリフォームのポイント
	12月 7日	生きがいづくりについて考えよう
	12月21日	住替えのための資金計画と住み替え支援制度を知ろう
	1月 4日	健康長寿の秘訣・・・3種の神器
	1月18日	高齢者向け住宅の種類とその特徴(復習①)ー施設系住宅
	2月 1日	感染症に負けない身体づくり
	2月15日	高齢者向け住宅の種類とその特徴(復習②)ー民間の住宅
	3月 1日	やっぱり健康！～令和を生きるシニア像～
	3月15日	最後に写真で高齢者向け住宅をご紹介します

※5月4日、8月17日はお休みです。10月20日、11月17日は水曜日となります。

※ 開催日 毎月第1・3火曜 11:30～12:00

お名前(ふりがな)	緊急連絡先(携帯電話番号優先)