

市社協のワンポイント・シニア講座

知っ得くひろば～2024～

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「人生100年時代の健康づくり」、第3週は「高齢者の住まい」、
第4週(4・5・6・7・10・1月)は「成年後見制度」について、みなさんの疑問に答えます。

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、5・6・7・9月の第4火曜日 (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

※4月は第2火曜日の開催となります。

・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

※8月はお休みです。

※10月16日と11月20日は水曜日となります。

・第4火曜日(4・5・6・7・10・1月) 講師 札幌市成年後見推進センター



申込不要です
直接会場へお越しください



○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	9	11時30分～ アクティブシニアを目指そう	健生北海道
	16	11時30分～ 高齢者向け住宅とは? その種類とその特徴を知ろう	あんしん住まいサッポロ
	23	13時30分～ 老後の心配に備える!～成年後見制度の豆知識～	成年後見推進センター
5	7	11時30分～ 気付かぬうちの「低栄養」に気を付けて	健生北海道
	21	11時30分～ 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
	28	13時30分～ 老後の不安に備える!～成年後見制度の豆知識～	成年後見推進センター
6	4	11時30分～ お口の健康を支えるかむ力と飲み込む力	健生北海道
	18	11時30分～ 民間の高齢者向け住宅の特徴について(サ高住と有料老人ホームを中心に)	あんしん住まいサッポロ
	25	13時30分～ 老後の不安に備える!～成年後見制度の豆知識～	成年後見推進センター
7	2	11時30分～ 100歳まで歩ける体力づくり	健生北海道
	16	11時30分～ 高齢者向け住宅の月々の費用と入居時の費用を知ろう	あんしん住まいサッポロ
	23	13時30分～ 老後の不安に備える!～成年後見制度の豆知識～	成年後見推進センター
8	6	11時30分～ 100歳まで若さを保秘訣	健生北海道
9	3	11時30分～ 実践!健やか脳を保つ生活ポイント	健生北海道
	17	11時30分～ 高齢者住宅を見学する際のチェックポイントとは?後悔しないために!	あんしん住まいサッポロ
10	1	11時30分～ 笑いヨガで免疫アップ	健生北海道
	16(水)	11時30分～ シニアライフ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
	22	13時30分～ 老後の不安に備える!～成年後見制度の豆知識～	成年後見推進センター
11	5	11時30分～ 要介護を遠ざける秘訣は「フレイル」対策	健生北海道
	20(水)	11時30分～ 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
12	3	11時30分～ 家庭内の4大事故から身を守る	健生北海道
	17	11時30分～ 高齢者向け住宅からの住み替え相談には参考になるものが多い	あんしん住まいサッポロ
1	7	11時30分～ 身体活動量を維持して生活体力キープ	健生北海道
	21	11時30分～ 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
	28	13時30分～ 老後の不安に備える!～成年後見制度の豆知識～	成年後見推進センター
2	4	11時30分～ 生活習慣病は予防と改善からコントロール	健生北海道
	18	11時30分～ (復習)高齢者向け住宅の種類とその特徴とは	あんしん住まいサッポロ
3	4	11時30分～ ずっと元気に過ごすために人やまちとつながろう	健生北海道
	18	11時30分～ (復習)高齢者向け住宅探し10のチェックポイントを復習しましょう	あんしん住まいサッポロ