

わたしの生き方セミナー いつまでも自分らしく～終活2024～

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 午前10時～11時30分(質疑応答30分程度)
会場 札幌市社会福祉総合センター 4階 大研修室
定員 150名程度 費用 無料

- | | | | |
|------------------------|---|----------------------------------|--|
| 第1回
4/24(水)
テーマ食 | 家庭菜園を始めよう
～始め方と続けるコツ～
講師 サッポロさとらんど
園芸相談員 奥山 誠 | 第7回
10/23(水)
テーマ充 | 人生の終い方
～葬儀を幸せなエンディング
にするために～
講師 おくりびと®のお葬式 |
| 第2回
5/22(水)
テーマ衣 | 明るい自分でお出かけしよう
～自分にあった髪型やメイクを知る～
講師 札幌美容協同組合
元・常任理事 小原 木聖 | 第8回
11/27(水)
テーマ財 | 自身と社会の未来を考える Part.2
～相続のトラブルを防ぐために～
講師 行政書士佐藤あきら事務所
行政書士 佐藤 あきら |
| 第3回
6/26(水)
テーマ医 | シニアに良くある
股関節トラブルのお話
講師 札幌孝仁会記念病院
副院長 名越 智 | 第9回
12/25(水)
テーマ充 | チェンバロの音色に乗せて
歴史と文化をめぐる旅に出よう
講師 チェンバロ奏者 明楽みゆき |
| 第4回
7/24(水)
テーマ財 | 自身と社会の未来を考える Part.1
～人生100年時代に備える
お金のお話～
講師 株式会社北洋銀行 | 第10回
1/22(水)
2025年
テーマ才 | 北海道の冬とシニアの防災
講師 北海道防災士会
防災士 金子のりとし |
| 第5回
8/28(水)
テーマ充 | スキンケア講座
～健康的なお肌を維持するために～
講師 札幌ヤクルト販売株式会社 | 第11回
2/26(水)
テーマ才 | 「人生100年時代」を生きるヒント
～終活の超活用法
講師 元北海道新聞編集委員
フリー記者 福田淳一 |
| 第6回
9/25(水)
テーマ住 | 住み慣れた自宅で暮らし続けるために
～住宅改修ってどうするの？～
講師 株式会社マルベリー | 第12回
3/26(水)
テーマ充 | 体験!「脳活塾」
～楽しみながら考える習慣をつくろう～
講師 認定NPO法人シーズネット
「脳活塾」塾長 柿沼 英樹 |



- ◆先着順で随時受付。ただし定員に達した時点で「キャンセル待ち」で受付
 - ◆講師やタイトルが変更になる場合があります
- 主催・お問合せ 札幌市社会福祉協議会 広報戦略室
電話:011-614-3345
住所: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



わたしの生き方セミナー



011-614-1109

札幌市社協 広報戦略室 行

受講希望日に○をつけて、このまま送ってください

・開催日 毎月第4水曜日10:00~11:30



受講希望日	日程	内容
	4月24日(水)	家庭菜園を始めよう ～始め方と続けるコツ～
	5月22日(水)	明るい自分でお出かけしよう ～自分にあった髪型やメイクを知る～
	6月26日(水)	シニアに良くある股関節トラブルのお話
	7月24日(水)	自身と社会の未来を考える Part.1 人生100年時代に備えるお金のお話
	8月28日(水)	スキンケア講座 ～健康的なお肌を維持するために～
	9月25日(水)	住み慣れた自宅で暮らし続けるために ～住宅改修ってどうするの?～
	10月23日(水)	人生の終い方 ～葬儀を幸せなエンディングにするために～
	11月27日(水)	自身と社会の未来を考える Part.2 ～相続のトラブルを防ぐために～
	12月25日(水)	チェンバロの音色に乗せて 歴史と文化をめぐる旅に出よう
	1月22日(水)	北海道の冬とシニアの防災
	2月26日(水)	「人生100年時代」を生きるヒント ～終活の超活用法
	3月26日(水)	体験!「脳活塾」 ～楽しみながら考える習慣をつくろう～

お名前 (フリガナ)	緊急連絡先 (携帯電話番号優先)