



# わたしの生き方セミナー

## いつまでも自分らしく～終活2019～

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12回シリーズの講座を行います。  
思い通りに「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
4	24	衣	春らしいメイクとヘアアレンジを楽しもう ～パーソナルカラーのみつけ方～	札幌美容協同組合 トータルバランス美容プランナー 小原 木聖
5	22	充	汽車に乗って旅しませんか？ ～昭和レトロな旅情発見～	(株)日本旅行 新規事業室 室長 永山 茂
6	26	充	足は第2の心臓！ ～いつまでも楽しく美しく歩くために～	ウォーキング指導員 渡部 東司 シューフィッター 石垣 太計詞
7	24	財	遺志を継ぐもの 相続・遺言 ～遺贈・家族信託～	房川・平尾法律事務所 弁護士 平尾 功二
8	28	才	もしもは必ずやってくる ～地域とつながるシニアの防災～	北海道防災士会 防災士 金子 哲俊
9	25	充	男性脳・女性脳の違い パートⅡ ～対人コミュニケーション～	ヒューマンタイド 代表 西田 郁子
10	23	医	脳の健康寿命のために ～知って得する認知症予防～	札幌宮の沢脳神経外科病院 脳神経外科医・認知症専門医 笹森 由美子
11	27	住	住まいに求められるものとは ～安心・安全と心地よさ～	ノーマライゼーション住宅財団 理事 川本 謙
12	25	医	終末期と看取り ～緩和ケアの今～	北海道大学病院 がん看護専門看護師 石岡 明子
1	22	財	エンディングノートの書き方 ～遺言・遺贈・相続～	相続手続支援センター北海道支部 相談員 森井 隆、加藤 敦大
2	26	食	若く老いる ～食の楽しみ方～	札幌市名誉調理師 栄養士 吉岡 三江子
3	25	充	シニアの生きがいづくり ～趣味やボランティアで広がる世界～	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