

# わたしの生き方セミナー いつまでも自分らしく～終活2021～

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）

**場所** 札幌市社会福祉総合センター 4階 大研修室

**定員** 50名 **費用** 無料

第1回  
4/28(水)  
人生100年時代  
～終活の知識で延ばそう心の健康  
寿命  
元北海道新聞編集委員  
フリー記者 福田 淳一  
テーマ才

第7回  
10/27(水)  
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  
テーマ医

第2回  
5/26(水)  
これからのコミュニケーション  
～過去を整理して未来に生きよう  
ヒューマンタイド  
代表 西田 郁子  
テーマ充

第8回  
11/24(水)  
モノの手放し方と片付けのコツ  
～プロの洋服ダンス収納おみせし  
ます！  
まい-お片づけ  
代表 寺嶋 恭子  
テーマ住

第3回  
6/23(水)  
エンディングノートでつなぐ  
「絆」  
～人生の最後に大切な人に伝えたいこと  
第一生命保険株式会社  
テーマ財

第9回  
12/22(水)  
遺志を継ぐもの 相続・遺贈  
～民法改正で見てきたこれか  
らの遺言のかたち  
房川・平尾法律事務所  
弁護士 平尾 功二  
テーマ財

第4回  
7/28(水)  
「醤油」のヒミツ教えます  
～醤油で学ぶ歴史と文化  
ヤマサ醤油株式会社  
札幌支店 星野 真輝  
テーマ食

第10回  
1/26(水)  
2022年  
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 金子のりとし  
テーマ才

第5回  
8/25(水)  
スポーツで健康寿命を延ばそう！  
～金メダリストが教えます！楽しく  
続けられるシニアのスポーツ  
札幌オリンピックミュージアム  
名誉館長 阿部 雅司  
テーマ充

第11回  
2/24(水)  
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  
テーマ食

第6回  
9/22(水)  
シニアの気になる目の病気  
～検診で早期発見！早期治療！  
北海道視能訓練士会  
広報部 蝶野 恵里  
テーマ医

第12回  
3/23(水)  
地域で輝くシニアのチカラ  
～今こそ仲間と一緒に活動を！  
認定NPO法人シーズネット  
理事長 奥田 龍人  
テーマ充



▶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  
▶2月24日のみ木曜日の開催です（2月23日が天皇誕生日のため）  
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(担当 森)  
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





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
- ・2月24日のみ木曜日の開催となります

| 受講希望日 | 日程        | 内容               |
|-------|-----------|------------------|
|       | 4月28日(水)  | 人生100年時代         |
|       | 5月26日(水)  | これからのコミュニケーション   |
|       | 6月23日(水)  | エンディングノートでつなぐ「絆」 |
|       | 7月28日(水)  | 「醤油」のヒミツ教えます     |
|       | 8月25日(水)  | スポーツで健康寿命を延ばそう！  |
|       | 9月22日(水)  | シニアの気になる目の病気     |
|       | 10月27日(水) | 健康寿命は歯から         |
|       | 11月24日(水) | モノの手放し方と片付けのコツ   |
|       | 12月22日(水) | 遺志を継ぐもの 相続・遺贈    |
|       | 1月26日(水)  | 冬の防災！こんなときどうする？  |
|       | 2月24日(木)  | 若く老いる ※木曜日開催     |
|       | 3月23日(水)  | 地域で輝くシニアのチカラ     |

| お名前 | 緊急連絡先(携帯電話番号優先) |
|-----|-----------------|
|     |                 |
|     |                 |
|     |                 |