

# わたしの生き方セミナー

## いつまでも自分らしく～終活2025～

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<br>4/23(水)<br>テーマ 充 | 考古学から探る北海道の歴史<br>～北海道をめぐる古代の交流・交易～<br>講師 北海道博物館 歴史研究G<br>学芸主幹(考古学)鈴木 琢也 | 第7回<br>10/22(水)<br>テーマ 医 | 大事な人のために、少し勇気を出して<br>その息切れを治してみませんか？<br>～札幌孝仁会記念病院の最新低侵襲心<br>臓治療～<br>講師 札幌孝仁会記念病院心臓血管外科<br>診療部長 渡邊 隼 |
| 第2回<br>5/28(水)<br>テーマ 財 | 大切な思いをカタチに<br>～遺言を知ろう！～<br>講師 札幌法務局                                     | 第8回<br>11/26(水)<br>テーマ 充 | 時代を超える魅力<br>～アートで彩る人生～<br>講師 SOWZOH<br>代表 城居 紗恵子   |
| 第3回<br>6/25(水)<br>テーマ 食 | おいしく食べて元気で長生き！<br>講師 養護老人ホーム札幌市長生園<br>管理栄養士 吉田 みどり                      | 第9回<br>12/24(水)<br>テーマ 充 | 社協スペシャルクリスマスコンサート<br>講師 チェンバロ奏者 明楽みゆき  |
| 第4回<br>7/23(水)<br>テーマ 充 | 源氏物語を読む<br>～平安時代に触れる旅～<br>講師 國學院大学北海道短期大学部<br>国文学科 准教授 渡辺開紀             | 第10回<br>1/28(水)<br>テーマ 才 | (仮)シニアのための冬の防災術<br>講師 北海道防災士会<br>防災士 金子のりとし  |
| 第5回<br>8/27(水)<br>テーマ 衣 | 福祉用具の機能性とデザイン<br>～福祉にもおしゃれを～<br>講師 株式会社特殊衣料                             | 第11回<br>2/25(水)<br>テーマ 才 | (仮)人生を豊かにする新たな<br>終活のすすめ<br>講師 元北海道新聞編集委員<br>フリー記者 福田淳一  |
| 第6回<br>9/24(水)<br>テーマ 財 | 相続にまつわる税金のあれこれ<br>講師 こだま税理士・行政書士事務所<br>税理士・行政書士 児玉 美由紀                  | 第12回<br>3/25(水)<br>テーマ 充 | 体験!「脳活塾」<br>～気軽に楽しくフレイル予防～<br>講師 認定NPO法人シーズネット<br>「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23日(水)	考古学から探る北海道の歴史 ～北海道をめぐる古代の交流・交易～
	5月28日(水)	大切な思いをカタチに ～遺言を知ろう!～
	6月25日(水)	おいしく食べて元気で長生き!
	7月23日(水)	源氏物語を読む ～平安時代に触れる旅～
	8月27日(水)	福祉用具の機能性とデザイン ～福祉にもおしゃれを～
	9月24日(水)	相続にまつわる税金のあれこれ
	10月22日(水)	大事な人のために、少し勇気を出してその息切れを治してみませんか? ～札幌孝仁会記念病院の最新低侵襲心臓治療～
	11月26日(水)	時代を超える魅力 ～アートで彩る人生～
	12月24日(水)	社協スペシャルクリスマスコンサート
	1月28日(水)	(仮)シニアのための冬の防災術
	2月25日(水)	(仮)人生を豊かにする新たな終活のすすめ
	3月25日(水)	体験!「脳活塾」 ～気軽に楽しくフレイル予防～

お名前 (フリガナ)	緊急連絡先 (携帯電話番号優先)