



市社協のワンポイント・シニア講座

知っ得くひろば～2025



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(月)は「成年後見制度」について、みなさんの疑問に答えます。

申込不要です

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、4・5・6・10・12・1月の第4火曜日（30分程度）

①11:30～12:00

・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

※ 5月の第1火曜は祝日のため、第3火曜日(13日)になります。

・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

※ 9月17日と10月22日は水曜日となります。



②13:30～14:00

・第4火曜日(4・5・6・10・12・1月)講師 札幌市成年後見推進センター

○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	1	いつまでも輝くアクティブシニアを目指そう!	健生北海道
	15	高齢者向け住宅とは? 大きな括りとしては3種類があります	あんしん住まいサッポロ
	22	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	13	全身の健康につながるお口の健康	健生北海道
	20	介護保険施設(特別養護老人ホーム・老健・介護医療院)とは?	あんしん住まいサッポロ
	27	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
6	3	熱中症予防対策で暑さを乗り切る!	健生北海道
	17	施設系のホーム(ケアハウス・養護老人ホーム・グループホーム)とは?	あんしん住まいサッポロ
	24	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
7	1	実践!口トレ、のどトレ～老いはのどから?～	健生北海道
	15	民間のホーム(サービス付き高齢者向け住宅・有料老人ホームなど)とは?	あんしん住まいサッポロ
8	5	笑いヨガで免疫力アップ①	健生北海道
	19		あんしん住まいサッポロ
9	2	健やか脳を保つポイント	健生北海道
	17	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
10	7	家庭内の4大事故から身を守る	健生北海道
	22	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
	28	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
11	4	100歳まで歩ける生活体力づくり	健生北海道
	18	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
12	2	笑いヨガで免疫力アップ②	健生北海道
	16	相談に来られた方の高齢者住宅からの「住み替え理由」とは?	あんしん住まいサッポロ
	23	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
1	6	若さを保つ秘訣	健生北海道
	21	高齢者向け住宅への住み替えには資金計画をしっかりと!	あんしん住まいサッポロ
	27	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
2	3	いつまでも元気に過ごすために人や地域とつながる	健生北海道
	17	国が進めている住宅確保支援策(セーフティネット住宅制度など)について	あんしん住まいサッポロ
3	3	生きがいを持って人の役に立つ	健生北海道
	17	(振り返り)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