

# わたしの生き方セミナー

## いつまでも自分らしく～終活2022～

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名程度 **費用** 無料

第1回  
4/27(水) 家庭菜園の楽しみ  
～成功する畑づくりのポイント～

**テーマ食** サッポロさとらんど  
副施設長 奥山 誠

第7回  
10/26(水) 人生100年時代と終活  
～変わるシニアライフ～

**テーマ充** 元北海道新聞編集委員  
フリー記者 福田 淳一

第2回  
5/25(水) 年中楽しく歩こう！  
～人気のノルディック・ウォーキング  
はじめませんか？～

**テーマ充** 日本ノルディックウォーク連盟  
上級指導員 渡部 東司・石垣 太計詞

第8回  
11/24(木) 体験「脳活塾」  
～健康で豊かな生活をいつまでも～

**テーマ充** 認定NPO法人シーズネット「脳活塾」  
塾長 柿沼 英樹

第3回  
6/22(水) 遺志を継ぐもの Part I  
成年後見制度と相続・遺贈～事例紹介～

**テーマ財** 北海道行政書士会札幌支部  
行政書士 荒谷 智

第9回  
12/21(水) シニアの災害サバイバル術！  
～もしもは必ずやってくる～

**テーマオ** 北海道防災士会  
防災士 金子 のりとし

第4回  
7/27(水) ここが危ない！シニアの消費者被害  
～事例でわかる傾向と対策～

**テーマ財** 認定NPO法人消費者支援ネット北海道  
理事・事務局長 弁護士 原 琢磨

第10回  
1/25(水) 遺志を継ぐもの Part II  
～今知りたい！相続と遺贈～

**テーマ財** 2023年  
中嶋・佐藤司法書士・行政書士事務所  
司法書士 佐藤 岳大

第5回  
8/24(水) みんなで知ろうよ認知症！  
～私らしく暮らすために～

**テーマ医** グループホームトトロの森  
総合施設長 住友 幸子

第11回  
2/22(水) 最新の葬儀事情とお墓の話  
～コロナ禍の墓じまいと納骨堂～

**テーマオ** (株)あいプラン  
シニアマネージャー 大塚 周雄

第6回  
9/28(水) 免疫力アップ！  
～カラダのツボとこころのツボで、  
自分を癒すマッサージ～

**テーマ医** レイス治療院札幌南  
統括代表 大越 孝郎

第12回  
3/22(水) 西20丁目界限 歴史散歩  
～雪が解けたら歴史と歩こう～

**テーマ充** 街歩き研究家  
和田 哲



- ◆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
  - ◆11月24日のみ木曜日の開催です(11月23日が祝日のため)
  - ◆講師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(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



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

・11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27日(水)	家庭菜園の楽しみ
	5月25日(水)	ノルディックウォーキング
	6月22日(水)	成年後見制度と相続・遺贈
	7月27日(水)	ここが危ない!シニアの消費者被害
	8月24日(水)	みんなで知ろうよ認知症
	9月28日(水)	免疫カアップ!
	10月26日(水)	人生100年時代と終活
	<u>11月24日(木)</u>	体験「脳活塾」
	12月21日(水)	シニアの災害サバイバル術!
	1月25日(水)	今知りたい相続・遺贈
	2月22日(水)	最新の葬儀事情とお墓の話
	3月22日(水)	西20丁目界限 歴史散歩

お名前 (フリガナ)	緊急連絡先 (携帯電話番号優先)