

## 2024年 シニアのための これからの暮らしのアドバイス

◇2024年8月21日～12月20日 連続5回講座 カリキュラム◇

| 日時                     | 内容   | 講師                                       |
|------------------------|--|--|
| 8月21日(水)<br>10時30～12時  | フレイル予防の基本<br>～食事・運動・社会参加それぞれのポイント解説<br>とフレイルチェック!～       | 健康生きがいづくりアドバイ<br>ザー北海道協議会代表<br>保健師 渡邊 一栄 |
| 9月25日(水)<br>10時30～12時  | 支援を要する方の防災と災害支援<br>～持病を抱えていたり、移動が難しい方の<br>防災・いざとなった時の支援～ | 札幌市介護支援専門員連絡協<br>議会 副会長<br>ケアマネジャー 東 幸智  |
| 10月18日(金)<br>10時30～12時 | スラックレールを使用した介護予防<br>～体幹が鍛えられ転倒防止の効果大!～                   | Axis Sports 代表<br>社会福祉士 小林 洋貴            |
| 11月19日(火)<br>10時30～12時 | シニアが遭遇する法律問題<br>～相続・成年後見・消費者トラブルなど～                      | ゆいと法律事務所代表<br>弁護士 石塚 慶如                  |
| 12月20日(金)<br>10時30～12時 | いつまでも自宅で暮らすには<br>～介護保険では出来ないサービスの活用～                     | 認定NPO法人シーズネット<br>理事長 奥田 龍人               |

会場

### 札幌エルプラザ

札幌市北区北8条西3丁目

4階 大研修室

※12/20のみ4階中会議室

受講料

各回 500円

※当日会場でお支払い下さい

定員

各回 50名(先着順)

申込先

認定NPO法人 シーズネット

電話 ; 011-717-6001

FAX ; 011-717-6002

メール;seedsnet@abelia.ocn.ne.jp

いずれかの方法でお申込み下さい

申込締め切り ; 2024年8月19日(月)



# これからの暮らしのアドバイス 申込書

申込みFAX番号 011-717-6002

|                        |  |
|------------------------|--|
| ふりがな                   |  |
| 氏名                     |  |
| 住所                     |  |
| 電話<br>(日中連絡がとれる<br>番号) |  |
| 年齢                     |  |
| 性別                     |  |
| 受講日                    | <input type="checkbox"/> 5回全部 <input type="checkbox"/> 8月21日 <input type="checkbox"/> 9月25日<br><input type="checkbox"/> 10月18日 <input type="checkbox"/> 11月19日 <input type="checkbox"/> 12月20日<br>※希望する日付に印をつけて下さい |

※お預かりした個人情報には法令その他の規範を守り適切に管理し、目的以外に使用することや第三者に提供することはありません。

お問い合わせ ; 認定NPO法人 シーズネット  
011-717-6001