

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) 10時30～12時	フレイル予防の基本 ～食事・運動・社会参加それぞれのポイント解説 とフレイルチェック!～	健康生きがいづくりアドバイ ザー北海道協議会代表 保健師 渡邊 一栄
9月25日(水) 10時30～12時	支援を要する方の防災と災害支援 ～持病を抱えていたり、移動が難しい方の 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 議会 副会長 ケアマネジャー 東 幸智
10月18日(金) 10時30～12時	スラックレールを使用した介護予防 ～体幹が鍛えられ転倒防止の効果大!～	Axis Sports 代表 社会福祉士 小林 洋貴
11月19日(火) 10時30～12時	シニアが遭遇する法律問題 ～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 弁護士 石塚 慶如
12月20日(金) 10時30～12時	いつまでも自宅で暮らすには ～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 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 (日中連絡がとれる 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 <input type="checkbox"/> 10月18日 <input type="checkbox"/> 11月19日 <input type="checkbox"/> 12月20日 ※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 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