

参加費  
無料

アクティブシニアのための



& 体力測定会

## 地域活動デビューセミナー

“人生100年時代” 地域との「つながり」をもって地域活動している人のほうが健康寿命が長いというデータがあります。このセミナーでは、地域の担い手として、より元気で豊かな日々を過ごすためのヒントをご提供します。地域の中で自分にできることを見つけてみましょう！

日時

8/31 木 14:00～16:00 (受付開始 13:30)

場所

かでの 2.7 大会議室

(札幌市中央区北2条西7丁目 (道立道民活動センター))  
JR札幌駅南口から徒歩13分

※ご自宅等からオンラインでも参加できます

認定NPO法人シーズネット理事長

北海道職員として児童相談所などを経て、1996年に医療法人溪仁会、北海道社会福祉士会会長、札幌市介護支援専門員連絡協議会会長などを歴任し、社会福祉士やケアマネジャーの育成と地位の向上に努めてきた。2011年NPO法人シーズネットに活動の場を移し、「仲間づくり・居場所づくり・役割づくり」をテーマに、サークル、サロンの運営支援や、孤立防止などの社会づくりに取り組んでいる。

著書：「サービス担当者会議読本」(月間ケアマネジャー増刊号2004年8月)、「福祉サービスの第三者評価・受け方・活かし方～障害者・児福祉サービス版」(全国社会福祉協議会・2017年)他



講師：奥田龍人氏

申込締切  
8月24日  
定員:50名

主 催：北海道  
受託団体：NPO法人 北海道NPOサポートセンター  
協 力：医療法人 溪仁会 札幌西円山病院  
後 援：札幌市、札幌市社会福祉協議会

QRコードからお申し込みください



# 対象：アクティブシニア（元気な高齢者）等

（関心があればどなたでも）

地域には  
どんな活動が  
あるの？

## 【プログラム】

### 1. 体力測定（骨密度、筋力測定、動作バランスチェックなどを予定）

※参加人数等により、測定項目が変わる場合があります

### 2. 基調講演「アクティブシニアに望まれている社会貢献（就労や有償ボランティア）」

★体力測定を行いますので動きやすい服装でお越しください

★終了時にアンケートを行いますのでご協力ください



《お申込み・お問合せ》 電話、FAX、メール、ホームページからお申込みできます！

■NPO法人 北海道NPOサポートセンター（担当：中西・松本・齊藤）

〒064-0808 札幌市中央区南8条西2丁目5-74 市民活動プラザ星園201号室

TEL：011-200-0973（代表） 090-8668-9181（本事業専用）

メールアドレス [activesenior-honbu@hnposc.net](mailto:activesenior-honbu@hnposc.net)

ホームページ <https://activesenior-hokkaido.net>



お申込フォーム

FAX  
送信

## FAX：011-200-0974

(フリガナ) お名前	
ご所属（あれば）	
電話番号	
参加方法 (どちらかを○で囲んでください)	会場参加 / オンライン参加
(オンライン参加の場合のみ) メールアドレス	

※オンライン参加の場合は開催日3日前までにzoomURLをお送りいたします。  
※いただいた個人情報は本事業以外に使用することはありません。