

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

10/12 木 13:30～15:30 (受付開始 13:00)

場所

釧路市民活動センター わっと 会議室 3
(釧路市末広町3丁目1番地) JR釧路駅から徒歩10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
10月5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：釧路市、釧路市社会福祉協議会

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

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。