

令和7年度 中央区いきいき講座（高齢者講座）一覧

全16回の講座にご参加ください。

会場：中央区民センター 2階 つどいA・B、 視聴覚室（9/25）

毎週木曜日 午前10時～午前11時30分

回	開 講 日	講座内容・テーマ	講 師
①	6月26日（木）	・開講式 ・【札幌市出前講座】 急な病気になったら！？ ～知っておこう！札幌市の救急医療体制～	中央区長 久道 義明 札幌市保健福祉局医療政策課 職員
②	7月3日（木）	キャッシュレス決済と家計管理・SNS詐欺の防ぎ方	ファイナンシャル・プランナー 加藤 桂子
③	7月10日（木）	日本の名城	時代考証家 岸本 良信
④	7月17日（木）	【北海道立文学館共催】 宮沢賢治作品の朗読 一楽器の演奏とともに	アナウンサー・朗読講師 村井 裕子 マリンバ奏者 手島 慶子
⑤	7月24日（木）	・命を守る“水”見直そう！水分補給 ・カラダは食べた物からできている	株式会社明治 近藤 良美
⑥	7月31日（木）	リンパ体操	リンパ健康セラピスト 入江 かずこ
⑦	8月7日（木）	法務局における遺言書の保管について	札幌法務局民事行政部供託課 遺言書保管官
⑧	8月14日（木）	施設見学（現地講座） 見て・触れて・体験し・学ぼう！	札幌市民防災センター 札幌市白石区南郷通6丁目北2-1
⑨	8月21日（木）	骨・カルシウムセミナー	雪印メグミルク株式会社 管理栄養士 山口 広夏
⑩	8月28日（木）	施設見学（現地講座） 札幌市中央卸売市場に行こう！	札幌市中央卸売市場 職員 札幌市中央区北12条西20丁目2-1
⑪	9月4日（木）	美術への誘い～美術を身近に楽しもう～ ・金閣 銀閣 相国寺展 他	北海道美術館協力会（アルテピア） 派遣講師
⑫	9月11日（木）	ひざ・こし・楽々 あへあほ体操	株式会社アクティブスタイル 専務取締役 しもの まさひろ
⑬	9月18日（木）	札幌における「区制」から「市制」の変遷 と歴代首長の業績	武石 詔吾
⑭	9月25日（木）	みんなで歌おう！なつかしの歌！青春の歌！	ボイストレーナー 濱名 智恵
⑮	10月2日（木）	ヒグマと共存するには ～生態と行動を知る～	酪農学園大学 野生鳥獣管理学研究室 伊藤 哲治 博士
⑯	10月9日（木）	・交通安全講話 ・特殊詐欺の被害に気をつけよう！ ・閉講式	札幌方面中央警察署 職員 中央区長 久道 義明

※ お越しになる際はなるべく公共交通機関をご利用願います。

※ 講座内容によっては時間が前後する場合があります。ご了承ください。

※ 講演内容・テーマ・講師は、変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※ 現地講座もあります。

8月14日（木）札幌市民防災センター

白石区南郷通6丁目北2-1 現地集合・現地解散

8月28日（木）札幌市中央卸売市場

中央区民センターより貸切バス（往復）※区民センター9時30分出発予定

