



積雪寒冷地の札幌で高齢期を健やかに生きるための知恵袋

積雪寒冷地である札幌で高齢期を生き生き生活するためのセルフケアスキルを向上するためのセミナーです。口腔保健(お口の手入れ)、住環境と安全な入浴行動、転倒予防、高齢期の回想法の4テーマを設定し、進めたいと考えています。

回	日時	演題	講師
1	10月 6日(火) 13:00~15:00	積雪寒冷地・札幌で 健康に暮らすための口腔保健	村松 真澄 (札幌市立大学 看護学部講師)
2	11月17日(火) 13:00~15:00	高齢者にとっての安全で快適な住環境	羽山 広文 (北海道大学大学院 工学研究科 教授)
3	12月 7日(月) 13:00~15:00	簡単に実践できる 安全で快適な入浴方法	坂倉 恵美子 (札幌市立大学 看護学部教授) 齊藤 雅也 (札幌市立大学 デザイン学部講師)
4	1月12日(火) 13:00~15:00	冬こそ健康づくり! しなやかな重心移動で転倒予防	鈴木 英樹 (北のくらしと地域ケア研究所代表)
5	2月16日(火) 13:00~15:30	高齢期の回想法(老いの復権) —日常生活における 「回想法」の活用法—	坂倉 恵美子 (札幌市立大学 看護学部教授) 森 浩義 (企業組合エディアワークス代表)

■会 場：札幌市立大学サテライトキャンパス
(札幌市中央区北3条西4丁目 日本生命札幌ビル5階)

■受講料：無料

■対 象：65歳以上

■定 員：各回40名(先着順) ※全5回ですが、1回ごとの申込が可能です。

[本講座は道民カレッジ連携講座となります。(予定)]

《お申込み・お問合わせ先》

お電話、FAXまたはメールにて
『講座名・氏名・連絡先住所・電話番号』を
お知らせください。

※お伺いする情報は、参加者名簿(記録用・講師用)の作成、
主催者からの連絡・案内のみに利用させていただきます。

札幌市立大学サテライトキャンパス
TEL: 011-218-7500, FAX: 011-218-7507
E-Mail: koza@acu-h.jp

●札幌市立大学サテライトキャンパス
札幌市中央区北3条西4丁目
日本生命札幌ビル5階
・地下鉄さっぽろ駅10番出口 徒歩1分

