

参加費
無料
各回定員
30名



人生100年時代をいきいきと

アクティブシニア応援セミナー

場所 >>> 金沢福祉用具情報プラザ(2階研修室)

デジタルセミナー 11/1 (日) 10:15~11:25



講師
Code for Kanazawa 理事
雄谷 峰志 氏

講座
テーマ 「スマホひとつで日常が変わる
人生を豊かにするデジタル活用術」

スマホでChatGDPなどAI活用術を学びます。デジタル
を社会とつながるツールとして使いこなしましょう！

整理整頓セミナー 11/2 (月) 10:15~11:25



講師
整理収納アドバイザー
村松 淑子 氏

講座
テーマ 「モノを減らして暮らしをラクに！
これからの安心・快適な住まいづくり」

「いつか使うかも…」と捨てられないモノたちによって
危険が潜む住まいになっていませんか？捨てること
によって安心・安全・健康な暮らしを手に入れましょう

健康セミナー 11/8 (日) 10:15~11:25



講師
石川健康生きがいづくりアドバイザー協議会
元看護師長
笹倉 洋子 氏

講座
テーマ 「『話しておいてよかった！』がいっぱい
の人生へ、一ベテラン看護師が贈る、これ
からの自分スタイル」

家族や大切な人に伝えておかなければならない事、たく
さんの人生の最後を見てきた看護の経験から、自分らし
い生き方についてお伝えします。

11/9(月) 10:15~11:25



講師
石川健康生きがいづくりアドバイザー協議会
岸 弘市 氏

講座
テーマ 「生きがいづくりはいいコミュニ
ケーションから」

老後の自分の「居場所」を作るためのコミュニケーショ
ン術を体得しませんか。

おしゃべりタイム

全日程 11:25~11:45

各講座の後、講座を聞いて考えたことや、普段から健康のために取り組ん
でいることなどを、講師を交えながら意見交換しましょう。セミナー終了
後20分ほどを予定しています。

金沢市アクティブシニア活躍応援窓口

福祉用具情報プラザ1階カフェ(つづみ門)

にてアクティブシニア活躍応援窓口を同時開設しています！



セミナー終了後、1階
カフェ(つづみ門)で
使えるドリンクチケッ
ト(当日のみ)をお渡
しします。窓口と合わ
せてご活用ください。

<日時>

11/1 (日), 11/2 (月), 11/5 (木), 11/8 (日), 11/9 (月)
10:30~12:30, 13:30~15:30



セミナー

応援窓口

セミナーを受けての疑問や、ご相談など、幅広く受け入れる相談窓口
をご用意しています。

ぜひ一歩を踏み出して、活躍の場やお友達を発見しましょう

詳しい内容は裏面をご確認ください→

<お申込み・お問合せ>

対 象：市内在住のおおむね60才以上の方

参 加 費：無料

応募締切り：各開催日の3日前まで

※当日参加も若干名受け付けます。

お申込み先：社会福祉法人 金沢市社会福祉協議会

金沢市高岡町7-25 金沢市松ヶ枝福祉館

☎ 076-231-3725

月~金曜日(祝日除く) 午前9時~午後5時45分

主 催：金沢市・金沢市社会福祉協議会