


2026年

厚別区高齢者教室

瑞穂大学



～新しい仲間との出会いと、学びのひととき。
心豊かな生活を見つけるための講座です～

開講期間	7月14日～11月10日の原則毎週火曜日 各回14時～16時、全15回(内容により時間変更あり) ※8月11日・9月22日・11月3日は休講、9月16日のみ水曜日
対象者	厚別区在住の65歳以上(令和8年4月1日現在)で これまでに受講歴がなく、全日程を受講できる方
受講料	無料(教材費、交通費等は実費負担)
定員	36名(応募多数時は抽選) 抽選の結果は7月上旬までに応募者全員へ郵送
申込期間	6月11日(木)～6月25日(木)
申込方法	札幌市コールセンターにWEBか電話でお申し込みください。 【氏名、郵便番号、住所、電話番号、生年月日、性別、 過去の申込歴】をお伺いします。
申込先	【WEB】(24時間申込可能) <input type="text" value="札幌市 お申し込み"/> <input type="button" value="検索"/> WEB受付フォームトップページはこちら→  【電話】011-222-4894(受付時間:8時～21時<年中無休>)

【担当】
厚別区役所市民部地域振興課地域活動担当係
電話:011-895-2442



さっぽろ市
02-Q01-26-1174
R8-2-864

令和8年度 厚別区高齢者教室「瑞穂大学」学習計画表

回	日時	時間	科目	内容	会場
1	7月14日(火)	2.0	入学式	学長挨拶 記念撮影・自己紹介・アンケート 今後の日程について など	厚別区役所 会議室A
	14:00~16:00				
2	7月21日(火)	2.0	講義	コミュニケーションを学ぼう!	厚別区役所 会議室A・B
	14:00~16:00				
3	7月28日(火)	2.0	実習	からだ軽やかアイス体操 ～イスに座ってエクササイズ～	厚別区民センター 区民ホール
	14:00~16:00				
4	8月4日(火)	2.0	講義	成年後見と遺言について	厚別区役所 会議室A
	14:00~16:00				
8月11日(火) : お盆のためお休み					
5	8月18日(火)	2.0	講義	①食のなるほど発見セミナー ～カラダは食べた物からできている～ ②HR	厚別区民センター 視聴覚室
	14:00~16:00				
6	8月25日(火)	2.0	講義	まちづくりを大学生と学ぼう!	厚別区役所 会議室A
	14:00~16:00				
7	9月1日(火)	2.0	見学	命を守る「防災」を学ぼう!	札幌市民防災センター ※現地集合
	14:00~16:00				
8	9月8日(火)	2.0	講義	①特殊詐欺から身を守るには? ②HR	厚別区役所 会議室A
	14:00~16:00				
9	9月16日(水)	2.0	実習	フロアカーリングを体験しよう!	厚別区体育館競技室(1階) ※現地集合
	14:00~16:00				
9月22日(火) : 祝日のためお休み					
10	9月29日(火)	2.0	講義	介護保険と地域包括支援センター ～住み慣れたまちで、これからもくらすために～	厚別区役所 会議室A
	14:00~16:00				
11	10月6日(火)	2.0	実習	裁判員制度について ～模擬裁判の体験実習～	札幌市資料館 ※現地集合
	14:00~16:00				
12	10月13日(火)	2.0	講義	点字にふれてみよう!	厚別区役所 会議室A・B
	14:00~16:00				
13	10月20日(火)	2.0	講義	「キャッシュレス」ってなに?	厚別区役所 会議室A
	14:00~16:00				
14	10月27日(火)	2.0	講義	①瑞穂大学同窓会について ②HR	厚別区役所 会議室A
	14:00~16:00				
11月3日(火) : 祝日のためお休み					
15	11月10日(火)	2.0	卒業式	卒業式	厚別区民センター 区民ホール
	14:00~16:00				

※講義内容は変更になる場合がありますので、ご了承ください。