



厚別区高齢者教室

瑞

穂

大

学



新しい仲間とのふれあいや、生活に必要な知識を養い、心豊かな生活を見つけるきっかけづくりのための講座です。

開講期間

7月15日～11月4日の原則毎週火曜日
各回14～16時、全15回（内容により時間変更あり）
※8月12日・9月23日は休講、9月17日のみ水曜日開催

対象者

厚別区在住の65歳以上（令和7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）
抽選結果は7月上旬までに応募者全員へ郵送

申込期間

6月12日(木)～6月23日(月)

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）

札幌市 お申し込み

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



令和7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15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22日（火）	2.0	講義	厚別ってどんなところ？ ～厚別区の歴史を知ろう～	厚別区役所 会議室A
	14：00～16：00				
3	7月29日（火）	2.0	実習	からだ軽やかイス体操 ～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5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12日（火）：お盆のためお休み					
5	8月19日（火）	2.0	講義	昔のものを読もう ～古文書解読の楽しさ～	厚別区役所 会議室A
	14：00～16：00				
6	8月26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	厚別区役所 会議室A
	14：00～16：00				
7	9月2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
	14：30～16：00				
8	9月9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17日（水）	2.0	実習	フロアカーリングを体験しよう！	厚別体育館 体育室 ※現地集合
	10：00～12：00				
9月23日（火）：祝日のためお休み					
10	9月30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～	厚別区民センター 視聴覚室
	14：00～16：00				
11	10月7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14日（火）	2.0	講義	①あついで！あつべつのボランティア ②点字を読んでみよう	厚別区民センター 会議室B
	14：00～16：00				
13	10月21日（火）	2.0	講義	「キャッシュレス」ってなに？	厚別区民センター 会議室B
	14：00～16：00				
14	10月28日（火）	2.0	講義	①町内会をみんなで支え、暮らしやすいまちをつく ろう ～札幌市未来へつなぐ町内会ささえあい条例～ ②瑞穂大学同窓会について	厚別区民センター 視聴覚室
	14：00～16：00				
15	11月4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。