



2024 厚別区高齢者教室 瑞穂大学生徒募集

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16日～11月19日の毎週火曜日 ※8月13日休講
各回14～16時、全18回（内容により時間変更あり）

対象者

厚別区在住の65歳以上（令和6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6日(木)～6月20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】

札幌市 お申し込み

検索



WEB受付フォームトップページ：

<https://www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html>

【電話】 011-222-4894（受付時間：8時～21時）

【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6年度 厚別区高齢者教室「瑞穂大学」学習計画表

回	日時	科目	内容	会場
1	7月16日(火) 14:00~16:00	入学式	学長挨拶・記念撮影・オリエンテーション(自己紹介)・アンケート等	厚別区役所 (会議室A)
2	7月23日(火) 14:00~16:00	講義	①みんなで支える介護保険制度 ②ホームルーム	厚別区役所 (会議室A)
3	7月30日(火) 14:00~16:00	実習	3B体操で楽しく健康に！	厚別区民センター (区民ホール)
4	8月6日(火) 14:15~16:45	見学	地元の施設を見てみよう！ ～札幌市青少年科学館～	札幌市青少年科学館 ※現地集合
お盆のためお休み				
5	8月20日(火) 14:00~16:00	講義	カラダは食べた物からできている	厚別区役所 (会議室A)
6	8月27日(火) 14:15~16:00	見学	もしもの時に備えて 災害体験 ～札幌市民防災センター～	札幌市民防災センター ※現地集合
7	9月3日(火) 14:00~16:00	講義	市内の銅像を巡る今昔物語	厚別区役所 (会議室A)
8	9月10日(火) 14:00~16:00	講義	サーカディアンリズムを整える睡眠ケア	厚別区役所 (会議室A)
9	9月17日(火) 14:00~16:00	実習	札幌芸術の森 陶芸体験	札幌芸術の森 ※送迎バスあり
10	9月24日(火) 14:00~16:00	講義	①特殊詐欺被害について ②ホームルーム	厚別区役所 (会議室A)
11	10月1日(火) 13:10~15:10	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
12	10月8日(火) 14:00~16:00	実習	厚別区のボランティア事情・点字体験	厚別区役所 (会議室A)
13	10月15日(火) 14:00~16:00	実習	フロアカーリングを体験しよう！	厚別体育館 ※現地集合
14	10月22日(火) 14:00~16:00	講義	昔のものを読もう～古文書解読の楽しさ～	厚別区民センター (会議室A)
15	10月29日(火) 14:00~16:00	実習	懐かしい歌を皆さんで歌いましょう♪	厚別区役所 (会議室A)
16	11月5日(火) 14:00~16:00	講義	①災害から命を守るために ②災害について考えよう	厚別区役所 (会議室A)
17	11月12日(火) 14:00~16:00	講義	①瑞穂大学 同窓会について ②ホームルーム	厚別区役所 (会議室A)
18	11月19日(火) 14:00~16:00	卒業式	卒業証書・皆勤賞の贈呈	厚別区役所 (会議室A)