

2026年2月20日

関係者各位

## 【札幌】13年継続する「シニア勉強会」3年ぶり公開講座

～健康寿命をのばすために学び続ける場を～

一般社団法人ウォームハート相続札幌は、2013年より原則毎月開催してきた「シニア勉強会」を、2026年3月17日（火）に3年ぶりの公開講座として開催いたします。

今回の勉強会は第112回となり、テーマは、「身体の痛み」と介護予防です。

【開催概要】詳細は添付のチラシをご覧くださいませ

日時：2026年3月17日（火）10:00～12:00

会場：札幌市民ホール 第2会議室（第1会議室も確保し、ゆとりある空間で実施）

参加費：1,000円（当日現金）

【後援】 ●札幌市 ●北海道社会福祉協議会 ●北海道新聞社

---

### 【シニア勉強会について】

シニア世代にとって、孤立を防ぎ、情報を得続けることは重要と考えています。本勉強会は「自分と家族を守るために学ぶこと」を理念に、これまで述べ約2000名に及ぶご参加をいただきました。

単発の講座ではなく「学び続ける場」として活動を継続しています。

どうぞよろしく願いいたします。

### 【問い合わせ先】

一般社団法人ウォームハート相続札幌 代表理事 山田敦子

電話 011-700-9070

メール [souzoku.s@warm-heart.biz](mailto:souzoku.s@warm-heart.biz)



第112回【シニア勉強会】公開講座

健康寿命をのばすために

知っておきたい!セミナー

# 身体の痛みを軽減する 今どきのトレンド

シニア世代が日常生活で抱える「身体の痛み」について、最新の情報やケアの方法を学べる講座です。健康寿命を延ばし、介護予防につなげるためのポイントをお伝えします。

2026年 **3月17日** 火 10:00~12:00

札幌市民ホール(カナモトホール)  
〒060-0001 札幌市中央区北1条西1丁目 **第2会議室**

講師

理学療法士・健康運動指導士

**神林 努** 様

理学療法士として病院勤務を経て、予防や地域支援に注力し、整体や講座を通じ実践的な健康アドバイスを提供中

参加費・資料代 **1,000円**(当日現金)

お申し込みは、下記**専用電話**  
または右記**メールフォーム**より受付

**050-5052-1733** 自動応答

<https://warm-heart.biz/contact/>



一般社団法人  
**ウォームハート相続札幌**

一般社団法人ウォームハート相続札幌が開催する《シニア勉強会》は、2013年から「自分と家族を守るために学ぶ」ことを目的に勉強会を開催しています。どなたでもご参加できます♪

主催：一般社団法人ウォームハート相続札幌 シニア勉強会

後援：札幌市・北海道社会福祉協議会・北海道新聞社