



# 【第4回】シニア向け住宅 入居相談会 & 暮らしのセミナー

## 4月4日(土)

時間 セミナー／10:00～11:00、13:30～14:30  
相談会／10:00～16:00

会場 北海道新聞社新社屋1階  
DO-BOX EAST 札幌市中央区大通東4丁目1

主催 北海道新聞社



お問い合わせ 北海道新聞社営業局 シニアセミナー事務局  
080-8621-3194 平日10:00～17:00 (土日祝は定休)

参加無料

事前予約制

定員各回80名

セミナー参加者募集(予約制)

参加希望の方は  
下記二次元コードより  
お申し込みください



セミナー参加特典



※写真はイメージです。  
※1名様につき1セットのお渡しとなります。

### 暮らしのセミナー①

10:00～11:00(開場/9:30～)



[脳の健康]  
脳が弱るとどうなる?!  
どうする?!

講師:  
北海道大学大学院  
保健科学研究院  
医学博士 大槻 美佳



### 暮らしのセミナー②

13:30～14:30(開場/13:00～)



ここがポイント!  
高齢者の住まいの  
選び方

講師:  
高齢者住宅情報プラザ札幌  
大滝 真太郎



10:00～  
16:00

参加無料

予約不要

入退場自由

### シニア向け住宅入居相談会



お客様のご要望に応じて、住宅をご紹介します。

同時開催 無料で健康チェック!



### 握力測定体験

握力は健康寿命のバイタルサイン!  
握力を測定してご自身の健康チェックを!



### レシピ本販売



「北大病院の美味しい健康ごはん」の特別販売開催。また、認知症の予防が見込まれる「MIND食」も数量限定販売。