

江別市介護予防教室

シニアの元気アップ講座

市民カレッジ連携講座

対象

市内在住の概ね
65歳
以上の方で
2日間とも参加
できる方



2日間
1コース

※年1コースのみ
受講可能

経験豊かな講師陣
リハビリ職
管理栄養士
歯科衛生士
から学ぶ

参加料無料・申込必要

いつまでも住み慣れた我が家で、自分らしく暮らしたい
年齢を重ねても、いつまでも元気でいるための秘訣を知りたい

健康長寿を目指すなら、元気な今のうちから食事・運動・認知症予防・お口の健康
維持などについて学びましょう！

| 1日目 | | 2日目 | |
|---------------------------|--|------------------------------|--|
| 介護予防の基礎知識 講師：保健師 | | 介護予防における運動の効果 講師：リハビリ職 | |
| 若さを保つためのお口の健康 講師：歯科衛生士 | | 健康長寿はバランスのよい食事から 講師：管理栄養士 | |

| 会場 | 日にち | 時間 | 定員 |
|--------------------------|--------------------|----------------|-----|
| 大麻東地区センター (大麻東町13-11) | 7月12日(金) 19日(金) | 9:30~ 12:00 | 25名 |

【申込先】 大麻第一地域包括支援センター ☎ (011) 388-5100