



健康寿命を延ばしましょう

自治会回覧

市民カレッジ  
連携講座

# シニアの 元気アップ講座

令和2年 10月1日(木)・8日(木)

9時30分～12時00分

会場：江別市保健センター3階会議室（江別市若草町6-1）



## 【1日目】

- ・まずは基本から！介護予防のポイント  
（保健師）
- ・若さを保つためのお口の健康  
（歯科衛生士）



## 【2日目】

- ・しっかり食べてあなたも私も健康賢者  
（管理栄養士）
- ・認知症予防に効果あり！運動について  
（リハビリ専門職）

料金

無料

募集対象・人数

江別市にお住まいのおおむね65歳以上の方  
18名（先着順）

持ち物

メガネ・筆記用具・電卓 ※マスク着用・2日目は運動しやすい靴でお越しください  
空のペットボトル2本（500ml）←2日目に持参して下さい

申込先

江別第一地域包括支援センター（☎389-4144）