

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
文京台地区センター (文京台7-4)	9月23日(水) 30日(水)	9:30~ 12:00	20名

【申込先】 大麻第一地域包括支援センター ☎ (011) 388-5100