

自分らしい生活は元気な身体・心づくりから！

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、いつまでも元気であ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

介護予防の基礎知識

講師：保健師

若さを保つためのお口の健康

講師：歯科衛生士

2日目

介護予防における運動の効果

講師：リハビリ職

健康長寿はバランスのよい食事から

講師：管理栄養士

日程・会場・申込先は裏面をご覧ください。

「シニアの元気アップ講座」日程表

会場	日程	時間	定員	申込受付期間	申込先
野幌公会堂 (野幌代々木町54)	3月5日(金) 12日(金)	9:30~ 12:00	12	2/1~ 3/1	野幌第一
勤労者研修センター (緑町西1丁目103)	3月12日(金) 19日(金)	9:30~ 12:00	18	2/1~ 3/8	江別第一
大麻西地区センター (大麻沢町26-2)	3月17日(水) 24日(水)	9:30~ 12:00	25	2/1~ 3/12	大麻第一

(令和3年2月4日改正)

持ち物：マスク、筆記用具、動きやすい服装（2日目は運動靴）、眼鏡（必要な方）

※各会場とも定員に達した場合は締切とさせていただきます（先着順）

※参加当日は、検温の上、発熱や風邪症状がないことを確認してご参加ください。

また、体調の異変を感じた場合は、無理に出席せずに別日程の参加についてご相談ください。

【申込先】

江別第一地域包括支援センター ☎ (011) 389-4144

江別第二地域包括支援センター ☎ (011) 389-5420

野幌第一地域包括支援センター ☎ (011) 381-2940

大麻第一地域包括支援センター ☎ (011) 388-5100

本事業に関する問い合わせ先：江別市健康福祉部介護保険課 ☎ (011) 381-1067

地域包括支援センターは高齢者の暮らしを支える総合窓口です

いつまでも住み慣れた地域で暮らせるよう、介護・福祉・医療の専門スタッフが、元気に過ごすためのお手伝いや様々な相談にお応えします。

お問い合わせは、お住まいの地域包括支援センターへ。

お気軽に
ご相談下さい

