

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、元気でいるための秘訣を知りたい

健康長寿を目指すため、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：リハビリテーション職

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
豊幌地区センター (豊幌 686-10)	10月 13日(水) 20日(水)	9:30~ 12:00	25	9/1~ 10/8	江別第二
江別市総合社会福祉 センター(錦町 14-87)	10月 18日(月) 25日(月)	9:30~ 12:00	25	9/1~ 10/13	野幌第一
旧町村農場 (いずみ野 25-1)	11月 2日(火) 9日(火)	10:30~ 13:00	15	10/1~ 10/28	江別第一
大麻東地区センター (大麻東町 13-11)	11月 12日(金) 19日(金)	9:30~ 12:00	20	10/1~ 11/12	大麻第一
野幌公会堂 (野幌代々木町 54)	3月 2日(水) 9日(水)	9:30~ 12:00	20	2/1~ 2/25	野幌第一
江別市保健センター (若草町 6-1)	3月 7日(月) 14日(月)	9:30~ 12:00	15	2/1~ 3/2	江別第一
江別市区画整理記念会館 (朝日町 11-12)	3月 11日(金) 25日(金)	9:30~ 12:00	25	2/1~ 3/7	江別第二

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。

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により中止又は延期になる事があります。

【申込先】

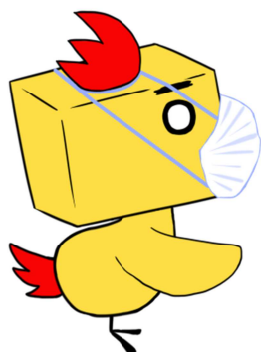
江別第一地域包括支援センター ☎ (011) 389-4144

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



「フレイル」って知っていますか？

運動機能や認知機能が低下したり、ストレスに弱くなったり、人とのつながりが薄れて、介護が必要な状態に近づいていることです。

「フレイル」は回復することができます。

新型コロナウイルスでの自粛生活の陰でひっそりと忍び寄る

「フレイル」を寄せ付けない知恵や工夫と一緒に学びましょう。

まずは、講座に参加して仲間とつながるところから！