

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

参加料無料・申込必要

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

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

介護予防の基礎知識

講師：保健師

2日目

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19日(水) 26日(水)	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

裏もご覧ください