

「おおあさ元気塾」



参加無料
申込み不要

開催内容のおしらせ

☆11月13日（第2火曜日）

人生設計セミナー

～「長生き＝幸せ」ノートを記入して、あなただけの人生設計を！～

講師：ソニー生命保険株式会社 札幌ライフプランナーセンター札幌第2支社

〒060-0042 札幌市中央区大通西9-1-18 SFI札幌ビル7F TEL 011-251-8631

ライフプランナー・ファイナンシャルプランナー 伊藤 修一 氏



☆12月11日（第2火曜日）
消費者被害にあわないために！

協力機関・講師：江別消費者協会

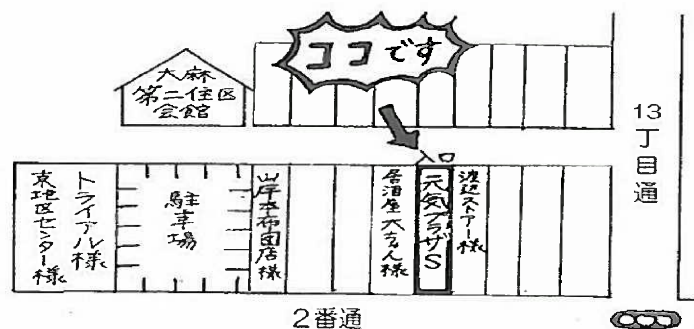
いずれも 時間は13時～15時（早く終わる場合があります。）
会場は 元気プラザ S

11月：ノートを使って、これまでの生活を振り返り、これからの充実した人生へのロードマップを作り、大切な人へ想いを残しましょう。

※最後に、ノートを差上げます。

12月：江別市消費生活相談窓口に寄せられた最新事例からお話をさせていただき、消費者被害を未然に防ぎましょう。

〔元気プラザS〕大麻東町13-5 大麻銀座商店街仲通り内
会場に入れる人数には限りがあります。ご了承ください。



お問い合わせは

大麻第一地域包括支援センター TEL388-5100

裏もご覧ください

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		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
大麻西地区センター (大麻沢町26-2)	1月17日(木) 24日(木)	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