



健康寿命を延ばしましょう

自治会回覧

市民カレッジ
連携講座

シニアの 元気アップ講座

平成30年 **12月14日(金)・21日(金)**
9時30分～12時00分

会場：都市と農村の交流センターえみくる (江別市美原 1445)



【1日目】

- ・まずは基本から！介護予防のポイント
(保健師)
- ・若さを保つためのお口の健康
(歯科衛生士)



【2日目】

- ・しっかり食べてあなたも私も健康賢者
(管理栄養士)
- ・認知症予防に効果あり！運動について
(リハビリ専門職)

料金

無料

募集対象・人数

江別市にお住まいのおおむね65歳以上の方
20名(先着順)

持ち物

上靴・メガネ・筆記用具・電卓
空のペットボトル2本(500ml) ←2日目に持参して下さい

申込先

江別第一地域包括支援センター (☎389-4144)