

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

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