

『おおあさ健康くらぶ』



開催内容のおしらせ

参加無料
申込み不要

○ 9月11日（第二水曜日）

- ・大麻第一地域包括支援センターの活動について
- ・椅子に座りながらの体操

○ 10月9日（第二水曜日）

- ・何かあった時にまず相談できる身近な医療”
プライマリ・ケアについて

～地域の中のネットワークについて一緒に考えてみませんか～

講師：おおあさクリニック院長 二川原 桂 先生

- ・椅子に座りながらの体操

※途中参加、途中退席自由です

※相談対応もしていますので声をかけてください



時 間 13時30分 ～ 15時00分

会 場 江別市大麻中町2番17メディカルビルおおあさ1階
おおあさクリニック 外来待合室

＜問い合わせ先＞

大麻第一地域包括支援センター

江別市より委託を受けたセンターで、大麻・文京台を担当しています。気軽にご相談ください

相談時間 平日：8時30分～17時00分 土曜日：8時30分～12時30分 日曜日・祝日は休み

住 所 大麻中町2番17メディカルビルおおあさ1階（おおあさクリニックとなり）

電 話 011(388)5100

裏もご覧ください

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、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
文京台地区センター (文京台7-4)	9月18日(水) 25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