

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

参加無料・申し込み 9月2日～開始

会場： 豊幌地区センター（豊幌686-10）

日程： 10月23日(水)・ 10月30日(水)
9:30 ~ 12:00

健康長寿を目指すあなたのための講座です。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
健康長寿はバランスのよい食事から 講師：管理栄養士	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	介護予防の基礎知識 講師：保健師

持ち物：両日ともに、筆記用具、眼鏡(必要な方だけ)

1日目 飲み物(水かお茶)、電卓

2日目 動きやすい服装、運動靴、500mlの空ペットボトル 2本

《申込先》

江別第二地域包括支援センター ☎(011)389-5420