

やさしい筋トレ・ストレッチとE-リズムイス編

日時：2月27日(木) 10:00~11:40 ※9:50 までに集合
 集合場所：コミュニティセンター(3条5丁目11-1)
 参加費：100円(傷害保険料含む)
 持ち物：飲み物、汗拭きタオル、動きやすい靴
 申込期間：2月12日(水)~2月21日(金) 先着：50名

保健センターへ電話(011-385-5252)か直接窓口へお申込みください

要予約



主催 江別地区地域健康づくり推進員会



楽しく体力づくりとE-リズム簡単バージョン

日時：3月3日(月) 10:00~11:40 ※9:50 までに集合
 集合場所：大麻体育館(大麻中町26-17)
 参加費：100円(傷害保険料含む)
 持ち物：上靴(必須)、飲み物、汗拭きタオル
 申込：不要

予約不要

主催 大麻地区地域健康づくり推進員会



筋トレ・ストレッチとE-リズム基本編

予約不要

日時：3月10日(月) 10:00~11:40 ※9:50 までに集合
 集合場所：江別市民体育館(野幌町9)
 ※路上駐車や市民体育館隣のイオンタウン江別ショッピングセンターへの
 駐車はしないでください。

参加費：100円(傷害保険料含む)
 持ち物：上靴(必須)、外靴を入れる袋、飲み物、汗拭きタオル
 申込：不要

保健センターだより

第148号

自連協連絡済 No.6-45

表面…こころの健康づくり講演会
 中面…後期高齢者のための歯科健診、成人男性への風しんの追加的対策、
 特定健診・後期高齢者健診
 裏面…やさしい筋トレ・ストレッチとE-リズムイス編、
 楽しく体力づくりとE-リズム簡単バージョン、筋トレ・ストレッチとE-リズム基本編

令和7年1月27日
 各事業に関する問い合わせ先
 発行 保健センター
 電話 011-385-5252
 住所 江別市若草町6-1

こころの健康づくり講演会

えべつ市民カレッジ対象講座



思春期の子どもと向き合う

～子どものこころのSOSを見逃さないための対話術～

思春期の子どもとこころの変化や関わり方、子どもが自らSOSを出せるような親子関係をつくるためにできることをお話します。

講師 かうんせりんぐるうむかかし 臨床心理士 河岸 由里子 氏

慶應義塾大学文学部社会・心理・教育学科心理学専攻卒。

現在は、かうんせりんぐるうむかかしの公認心理師・臨床心理士を務める傍ら、北翔大学大学院非常勤講師やスクールカウンセラー、企業カウンセラーなど、多方面でご活躍されています。

日時 令和7年3月8日(土)14時~15時半(開場13時半)

会場 野幌公民館 ホール(野幌町13-6)

申込 令和7年2月3日(月)~2月28日(金)

先着 50名(事前申込制・江別市民優先)

参加費 無料

申込先 江別市保健センターへ電話 011-385-5252(平日8時45分~17時15分)

または二次元コードから申込



※積雪期につき駐車スペースに限りがあります。できる限り公共交通機関にてお越しください。