

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

普段の体調を
整える

家に閉じ
こもらない

地域との
つながりをもつ



2日間
1コース

参加無料・申し込み 6月1日～開始

会場： 豊幌地区センター(豊幌686-10)

日程： 7月24日(火)・ 7月31日(火)
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
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

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)

2日目 動きやすい服装、運動靴、500mlの空ペットボトル 2本、電卓

《申込先》

江別第二地域包括支援センター ☎(011)389-5420

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

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、いつまでも元気であ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

日程・会場・申込先は裏面をご覧ください。