

## 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 10月1日～11月2日**

**会場： 上江別自治会館**  
**(上江別南町1-26)**

**日程： 11月7日(水)・11月14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
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(水またはお茶)

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  
飲み物(水またはお茶)

## 《申込先》

江別第二地域包括支援センター ☎(011)389-5420