



健康寿命を延ばしましょう

自治会回覧

市民カレッジ
連携講座

シニアの 元気アップ講座

令和元年 9月18日(水)・25日(水)

9時30分～12時00分

会場：見晴台自治会館（江別市見晴台 54-5）



【1日目】

- ・まずは基本から！介護予防のポイント
(保健師)
- ・若さを保つためのお口の健康
(歯科衛生士)



【2日目】

- ・しっかり食べてあなたも私も健康賢者
(管理栄養士)
- ・認知症予防に効果あり！運動について
(リハビリ専門職)

料金

無料

募集対象・人数

江別市にお住まいのおおむね 65 歳以上の方
25 名 (先着順)

持ち物

上靴・メガネ・筆記用具・電卓
空のペットボトル 2 本 (500 ml) ← 2 日目に持参して下さい

申込先

江別第一地域包括支援センター (☎ 3 8 9 - 4 1 4 4)