

スポーツの秋到来！

# ココルクえべつで 健康づくり

ココルクえべつでは、地域の方々が気軽に参加できる健康づくりの取組を行っています。

今年の秋は、ぜひココルクえべつで楽しく健康づくりしましょう！

## ラジオ体操

毎日午前6時半から

特別養護老人ホーム日本介護江別の玄関前で実施中。  
自由に参加できます。  
(10月31日まで)



## ウォーキング

inココルクえべつ

ココルクえべつの敷地内を自由に散歩することができます。  
(建物の外側を歩いたら1周470mです)

駐車場では、  
車に十分気を付けて！



## ココルクえべつ周辺 ウォーキング&ランニング

ココルクえべつ周辺のおすすめコースを掲載した「ココルクえべつ周辺ウォーキング&ランニングマップ」を10月から配布予定！

配布場所：ココルクえべつパン工房「あさのわ」、  
市役所1階情報公開コーナー、  
大麻出張所、各公民館、各地区センター、  
市民交流施設「ぷらっと」など



裏面にはその他の健康づくりの紹介と  
「ココルクえべつ健康づくり参加カード」の  
キャンペーン情報もあります！

## 介護予防等講座



大学と連携し、学生の授業の一環として実施するものや、大学版出前講座等を活用して実施する予定です。(開催時期未定)

## パークゴルフ場



一般の方も  
利用可能



地域団体の運営により、よく整備されたコースでパークゴルフを楽しめます。

管理運営、利用に関する問い合わせ先  
あじさい会総務部長 橋本 TEL 011-386-2583

## ココルクえべつ事務局からのお知らせ

ココルクえべつでは、対象の健康づくり活動に参加される方を対象に、「ココルクえべつ健康づくり参加カード」を配布中です。

☆「健康づくり参加カード」スタンプ対象活動

- ・特別養護老人ホーム玄関前のラジオ体操(～10月31日)
- ・ウォーキングinココルクえべつ
- ・「ココルクえべつ周辺ウォーキング&ランニングマップ」掲載のコースに参加された方

[スタンプカード配布場所]

- ・特別養護老人ホーム日本介護江別 正面玄関内
- ・パン工房「あさのわ」

[スタンプ設置場所]

- 特別養護老人ホーム日本介護江別 正面玄関内  
(スタンプ設置時間 午前6時30分～午後6時)
- ※スタンプは1日1個まで、自分で押印



10月31日(月)までにスタンプを30個集めると、パン工房「あさのわ」のパンが100円引きになります!

### ココルクえべつ アクセスマップ



※新型コロナウイルス感染症予防の観点から予定を変更する場合がございますのでご了承ください。

ココルクえべつ公式アカウント



◆健康づくり参加スタンプカード、施設に関することなど  
ココルクえべつ事務局 TEL 011-807-7260  
Email: ebetsu-ccrc@note.or.jp  
〒069-0841 江別市大麻元町154番地12

◆その他「生涯活躍のまち」に関することなど  
江別市企画政策部政策推進課 TEL 011-381-1033  
Email: seisaku@city.ebetsu.lg.jp  
〒067-8674 江別市高砂町6番地 江別市役所2階