

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

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	健康長寿はバランスのよい食事から 講師：管理栄養士
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

日程・会場・申込先は裏面をご覧ください。