

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

※年1コースのみ  
受講可能

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、元気でいるための秘訣を知りたい

健康長寿を目指すため、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

介護予防の基礎知識

講師：保健師

若さを保つためのお口の健康

講師：歯科衛生士

2日目

介護予防における運動の効果

講師：リハビリテーション職

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。