日々の活動がしたい方に

「高齢者クラブ」紹介情報誌

詳細:江別市高齢者クラブ連合会



☎385−1247



市内に約 60 のクラブがあり、運動や趣 味などのサークル活動やボランティア活動 をしているほか、新年会、忘年会、月例会 などを通じて親睦を深めています。

「通いの場」情報誌

詳細:江別市社会福祉協議会 **☎**385−1234





地域の方々が近くの集会所や公民館な どに集まり、体操・趣味・学びなどの様々な 活動を行っています。また、地域の交流の 場にもなっています。

江別市シルバー人材センター 鳳媛鳳

詳細:江別市シルバー人材センター **☎**384−3771



個人、企業などから引き受けた臨時的 で短期的な就業・社会奉仕活動を、60歳 以上の登録会員の方々に提供し、内容に 応じて配分金を支払います。

さわやかサービス

詳細:江別市在宅福祉サービス公社 **☎**802-5004





有償ボランティアとして登録している「協 力会員」が、日常生活で援助を必要として いる「利用会員」の方々に、有償で家事援 助などのサービスを提供しています。

江別市に転入した高齢者の方々へ

えべつ生活便利ガイド

皆さんは江別市での生活に慣れましたか?

このガイドでは、高齢者の方々の生活に役立 つ情報などをお知らせしています。

これからの生活に、ぜひご利用ください。

詳細:市介護保険課

☎381-1067



▲江別のレンガ建造物の象徴であるガラス 工芸館(野幌代々木町53)

高齢者に関する相談先

江別市地域包括支援センター

詳細:市介護保険課 **☎**381−1067





本人、家族、地域住民から高齢者に関す る総合相談を受け付けています。また、虐 待などの権利擁護、介護予防や自立した 生活を送るための支援も行っています。

けんしんを受けたい方に

けんしんだより

詳細:市保健センター **☎**385−5252







市民の方は、低額か無料で年に一度、が ん健診や特定健診・後期高齢者健診など の「けんしん」が受けられます。毎年の「け んしん」で健康状態をチェックしましょう。

自治会のことなら

江別市自治会連絡協議会

詳細:市市民生活課 **☎**381−1018









自治会の一覧、自連協のお知らせ、市か ら送付する自治会回覧をデータで閲覧で きます。また、自治会加入申し込みフォー ムから申し込み手続きが行えます。

読書が好きな方に

江別市情報図書館

詳細:江別市情報図書館 **☎**384-0202





野幌に本館、江別と大麻に分館がある ほか、豊幌小学校と江別太小学校の図書 館を地域に開放しています。また、本の他 に視聴覚資料もあります。

運動がしたい方に

E-リズム・元気アップ体操

詳細:市介護保険課





音楽に合わせて運動ができるよう作成し た「E-リズム シニアのらくらくイス編」、リ ハビリテーション専門職が考案した「元気 アップ体操」の動画を配信しています。

江別市スポーツ振興財団

詳細:江別市スポーツ振興財団 **☎**384-5001





市内の体育館やプールなどの施設や、 スポーツ教室・スポーツイベントの情報を お知らせしています。予約制で健康・トレー ニング指導相談や体力測定もしています。

江別の情報が知りたい方に

(一社) えべつ観光協会

詳細:(一社)えべつ観光協会 **☎**807-8650





「食べる」「買う」「観る」「体験する」こと ができる市内の観光情報のほか、観光モ デルコースなども掲載。市内イベント情報 も発信しています。

江別市 LINE 公式アカウント

詳細:市広報広聴課 **☎**381−1009



欲しい情報を 選んで受け取れる!

江別市LINE 公式アカウント

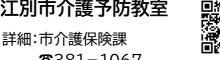


除雪の作業予定、排雪の作業状況、ごみ 収集日当日のお知らせなどを選んで受け 取れます。また、チャット方式で欲しい情報 をいつでも簡単に調べられます。

学びたい方に

江別市介護予防教室

☎381-1067





「いきいき脳活」と「サビない身体」の 2 つのコースがあり、専門職の講師が、食事 や運動、口腔ケア、認知症予防、生活上の 心構えなどをお知らせします。

蒼樹大学

詳細:市生涯学習課 **☎**381−1062





いきがい作りや地域社会に貢献できる 人材の育成を目的に、身近なテーマを取り 上げた講演や選択制の専攻講座での学習 をしています。(募集期間3月~4月上旬)