

参加
無料

人生100年時代

わくわく楽しく
過ごしたいあなたへ



専門職から、食事・運動・認知症予防・お口の健康について学べます。

令和8年度

江別市介護予防教室

対象

市内在住の概ね

65歳
以上の方

からだ
サビない身体 コース

日程・会場・申込先は裏面をご覧ください

江別市役所 介護保険課



2日間1コースです。2日間ともご参加下さい。

1日目	2日目
介護予防の基礎知識と認知症予防	運動の効果と元気アップ体操
若さを保つためのお口の健康	バランスの良い食事

年間1コースのみ受講できます。

ご都合の良い日程をお申し込みください。

〈令和8年度 会場と日程〉

持ち物：筆記用具、(2日目は動きやすい服装)

※各会場とも定員に達した場合は締切とさせていただきます(先着順)

会場	日程	時間	定員	申込受付	申込先
ココルクえべつ (大麻元町 154)	4月 21日(火) 28日(火)	13:30 ~ 15:45	20	3/16~	大麻第一
東光児童センター (東光町 27-7)	5月 11日(月) 18日(月)	9:30 ~ 11:45	20	4/1~	江別第二
大麻西地区センター (大麻沢町 26-2)	6月 18日(木) 25日(木)	9:30 ~ 11:45	20	5/1~	大麻第一
旧町村農場 (いずみ野 25-1)	6月 30日(火) 7月 7日(火)	9:30 ~ 11:45	20	6/1~	江別第一
社会福祉法人 北叡会 夢つむぎ (ゆめみ野東町 1-5)	8月 17日(月) 24日(月)	13:30 ~ 15:45	20	7/1~	江別第二
野幌鉄南地区センター (東野幌本町 62-1)	10月 15日(木) 22日(木)	13:30 ~ 15:45	20	9/1~	野幌第一
江別市保健センター (若草町 6-1)	12月 4日(金) 11日(金)	13:30 ~ 15:45	20	11/2~	江別第一
イオンタウン江別2階 (ワークサポートえべつ内) (野幌町 10-1)	3月 5日(金) 12日(金)	9:30 ~ 11:45	20	2/1~	野幌第一

【申込先】

江別第一地域包括支援センター ☎ (011) 389-4144
 江別第二地域包括支援センター ☎ (011) 389-5420
 野幌第一地域包括支援センター ☎ (011) 381-2940
 大麻第一地域包括支援センター ☎ (011) 388-5100