

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びます。

令和7年度

江別市介護予防教室

若々しさ
を保つ

からだ

対象

市内在住の概ね

65歳
以上の方

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7年度 会場と日程〉

会場	日程	時間	定員	申込受付	申込先
上江別自治会館 (上江別南町 1-26)	5月 20日(火) 27日(火)	13:30~ 15:45	20	4/7~	江別第二
江別市保健センター (若草町 6-1)	6月 20日(金) 27日(金)	13:30~ 15:45	20	5/1~	江別第一
市民交流施設ぶらっと (東野幌本町 6-43)	7月 7日(月) 14日(月)	9:30~ 11:45	25	6/2~	野幌第一
大麻東地区センター (大麻東町 13-11)	9月 17日(水) 24日(水)	9:30~ 11:45	20	8/1~	大麻第一
野幌公会堂 (野幌代々木町 54)	10月 15日(水) 22日(水)	13:30~ 15:45	20	9/1~	野幌第一
大麻西地区センター (大麻沢町 26-2)	11月 20日(木) 27日(木)	9:30~ 11:45	20	10/1~	大麻第一
江別市区画整理記念会館 (朝日町 11-12)	12月 12日(金) 19日(金)	9:30~ 11:45	20	11/4~	江別第二
江別元町地区センター (元町 1-2)	3月 4日(水) 11日(水)	13:30~ 15:45	25	2/2~	江別第一

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)

【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

本事業に関する問い合わせ先：江別市健康福祉部介護保険課 ☎ (011) 381-1067