

# 認知症とともに歩む時代

参加  
無料



元気脳を維持しよう！今から始める認知症予防  
(発症を遅らせる・発症しても進行を遅らせる) ができる

令和7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

のうかつ

## いきいき脳活コース

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

# 江別市介護予防教室 いきいき脳活コース詳細

現在、65歳以上の4人に1人が認知症またはその予備軍とされています。運動や栄養など生活習慣を見直すことで、認知症の発症・進行を遅らせることができる可能性があることがわかってきました。

これからは早めに認知症予防を始める時代です。いつまでも元気な脳を維持するために、ぜひ参加してみませんか？

## <プログラム>

新しい認知症の  
知識と予防

頭の体操に  
チャレンジ

栄養バランスを  
チームで  
考えてみよう

これからの暮らし方を  
考えてみよう

## <会場と日程> 各回 定員30名（先着順）

会場：中央公民館  
(3条5丁目11-1)

日程：6月13日(金)

時間：13:30～15:45

申込開始：5/1(木)～



申込 QR コード

会場：野幌公民館  
(野幌町13-6)

日程：9月10日(水)

時間：13:30～15:45

申込開始：8/1(金)～



申込 QR コード

会場：大麻公民館  
(大麻中町26-7)

日程：11月11日(火)

時間：9:30～11:45

申込開始：10/1(水)～



申込 QR コード

<申込み> 電話または上記 QR コードから申し込み

<申込み・問い合わせ先> 健康福祉部介護保険課（地域支援事業担当）

 011-381-1067



年間1コースのみ受講できます。

ご希望の日程をお申し込みください。

筆記用具をお持ちの上、ご参加ください。