

『健康に老いる秘訣』

～フレイル予防に役立ったしかな医療・健康情報のさがしかた～

講義を聴いて交流しよう！

フレイルとは、
加齢により心身が
弱る状態のこと

身体フレイル

筋力の減少で自力の移動が困難

心と認知のフレイル

うつや認知症により記憶・
思考力が減退

社会的フレイル

孤立・孤食・閉じこもり

第1回目

- ・令和8年**1月31日(土曜日)**14:00～16:00
- ・『フレイル予防のために信頼できる情報を手に入れよう』
- ・講師:三輪眞木子氏(放送大学名誉教授)

第2回目

- ・令和8年**2月21日(土曜日)**14:00～16:00
- ・『図書館とWebで調べる:フレイルを防ぐ情報検索』
- ・講師:山下ユミ氏(京都府立図書館)

第3回目

- ・令和8年**3月14日(土曜日)**14:00～16:00
- ・『フェイクニュースにだまされない情報の見極め方』
- ・講師:佐藤正恵氏(千葉県済生会習志野病院 図書室)

●会場:三郷市文化会館(早稲田5-4-1) 2階視聴覚室

●全3回講座に参加可能な市内在住 65 歳以上のかた、またはフレイル
予防に関心のあるかた

●人数:40 名(先着順) ●費用:無料

●受付:12月2日(火曜日)10時00分から

●申込:来館、電話 早稲田図書館(958)1040

Web 申込はこちらから

