



# アイフレイル

目の健康寿命をのばそう

目にも“健康寿命”があるのね…

日時（要お申込み）

2026年 **2月26日**（木）  
**14:00**～（受付/13:40～）

定員 **20名**（定員になり次第受付終了となります）

場所 **いしまるしえ**

参加費 **無料**



いしまるしえ公式アカウント

**LINE@**

友だち募集中!!



最新の情報を  
**GET!**

LINE 公式アカウントからは講座に  
関する情報などをいち早くお届け!

講師



社会医療法人財団 白十字会

**白十字病院**

眼科技術部 視能訓練士 係長 **岩崎 聡**（いわさき さとし）

アイフレイルとは、加齢にともなって目の機能が少しずつ低下していく状態のことです。見えにくさや目の疲れ、まぶしさなどを「年のせい」と思っていませんか。実は、早めに気づいて対策することで、進行をゆるやかにすることができます。講座では、アイフレイルのサインや日常生活でできる目を守る工夫について、分かりやすくお話しします。

お申込み・お問合せ 担当：平井（平日：9時～17時まで）

**TEL:070-7664-3292**

白十字会地域交流サロン **いしまるしえ**

Instagramの  
フォローも  
お願いします!

