



健康講座のご案内



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 **いしまるしぇ**

参加費 **無料**

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 総長 **岩崎 聰** (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。

最新の情報を
GET!

LINE 公式アカウントから講座に関する情報などをいち早くお届け！

いしまるしぇ公式アカウント

LINE@

友だち募集中!!



Instagramの
フォローも
お願いします！



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 **いしまるしぇ**