

『目』のフレイル 予防講座

～気付きとケアで健康視界を保ちましょう！～

「目のフレイル」ってご存知ですか？

「疲れ目」「老眼」「白内障」等に悩んでいませんか？
加齢とともに「運動」や「視覚機能」、「セルフ心のはたらき」が
低下してきた状態です。 正しく対応すれば回復します！！



【目のフレイル予防】

- 1、 血行不良の原因を探り、それを改善します
- 2、 自律神経を整え、活性酸素の増大を抑えます
- 3、 プラス発想し、仲間と学び、見える喜びの感動生活

今回は【目のフレイルを吹き飛ばす情報】をお持ち帰り頂く講座内容です。

皆様お誘いあわせの上、ご参加ください。

【講座内容】 1. 目のフレイルとは？ 2. 白内障の気付き「セルフチェック」で自分発見
3. 簡単にできる目の「セルフケア体操」の紹介 4. 生活習慣病を予防して、快適な視界を
維持しましょう

開催日時： **2019年6月1日（土）** 午後3時～4時30分 募集定員 50名

開催場所： 大阪ボランティア協会（2階大会議室） 参加費 500円（当日払い）

【講師プロフィール】



立道 兵衛（タテミチ ヒョウジ）

大阪府健康管理士会所属会員

日本成人病予防協会認定 健康管理士一般指導員

日本成人病予防協会認定 健康管理能力検定1級（文部省後援）

白内障改善メガネ特許（第5382838号）取得

（株）アルファーコーポレーション研究員

白内障メガネアドバイザー（眼科医付き）

主催：NPO 法人シルバーアドバイザー・ネット大阪 協力：認定NPO法人大阪府高齢者大学校

大阪府中央区法円坂1-1-35HP：<http://sanetohsaka.com>
（大阪市教育会館6階 大阪府高齢者大学校内）

大阪府高齢者大学校校友会
NPO法人大阪区民カレッジ NPO法人大阪府民カレッジ

申し込み先 FAX:06-6360-4410 又は事務所 メール：sanet@osaka-koudai.com

キリトリ線

申込書 目のフレイル予防講座 6月1日 2019年

なまえ お名前	所属団体	メールアドレス
住所	TEL	FAX

◆会場へのアクセス◆

1階にドールコーヒのある建物の2階

【大阪ボランティア協会】

大阪市中央区谷町2-2-20 2F

TEL06-6809-4901

・地下鉄谷町線

天満橋駅下車 ③番出口 徒歩7分

・地下鉄谷町線・中央線

谷町四丁目駅下車 ①番出口徒歩4分

・京阪本線

天満橋駅下車 ⑭番出口 徒歩8分

