

図書館でフレイル予防

脳活おりがみに挑戦!



令和8年 2月20日(金) 14:00 ~ 15:30

おりがみで脳が若返り!!
簡単なおりがみのパーツを組み合わせて万華鏡をつくります。苦手な人も安心!みんなで作ります。

蒲生図書館 2階 多目的室

定員 25 人 (要申込)

1/16(金)から受付開始

1 フレイル予防のお話

社会福祉協議会職員がフレイル予防のポイントをお伝えします。

体も心もスッキリする予防体操を覚えてぜひ習慣にしてみませんか?



3 健康づくりに 役立つ本の紹介

図書館にはフレイル予防や脳活などに役立つ本がたくさんあります。

司書がおすすめの本を紹介。

健康づくりに役立つ本を集めたコーナーもあります。



2 脳活おりがみに挑戦

おりがみは、指先を使い細かな作業をおこなうので、左右の脳を刺激することになります。

一緒に、おりがみで
脳を活性化させましょう。

※おりがみは図書館で用意します。

4 健康推進アプリ 「BIWA-TEKU ビワテク」の紹介

健康イベントへの参加など、日々の健康づくりでポイントを集めることができるアプリ「BIWA-TEKU (ビワテク)」。

あなたも始めてみませんか?



申込み・問合せ

東近江市立蒲生図書館 TEL 0748-55-5701 / IP 050-5802-8342

共催: 東近江市長寿福祉課・東近江市社会福祉協議会

ちょこっとタクシーで蒲生図書館へ (蒲生地区内のちょこっとタクシーの予約方法)

片道 200 円



滋賀タクシー 0120-812-852 (携帯電話からは 0748-68-7701) に①から⑤の内容を伝え、予約してください。

①予約者名 ②予約者電話番号 ③行きたい停留所(「蒲生支所」) ④到着希望時間(「13:50頃」) ⑤乗車人数