

令和
8年度

東近江市立図書館

図書館でいきいき健康づくり

いつまでもいきいきと暮らすために、知って動いて楽しんで。
図書館で元気になりましょう！ ※参加される方は、各図書館にお申し込み下さい。



歌って元気に、フレイル予防！

フレイル予防のお話を聞いた後、よし笛の演奏に合わせて、みんなで歌って元気になりましょう。

時 令和8年9月25日（金）14:00～15:30
場 八日市図書館 集会室 定 30人（8/28 から受付開始）
八日市図書館（Tel0748-24-1515 / IP 050-5801-1515）

共催
東近江市立図書館
日本よし笛の会よきり
東近江市社会福祉協議会
東近江市長寿福祉課



秋の棚田で野草散策

野草に詳しい堤信二さんに案内していただきながら、小さな棚田を散策しませんか？
フレイル予防に有効な「歩くことの大切さ」についてもお話します。

時 令和8年10月2日（金）9:30～12:30 ※雨天の場合は10/8（木）
場 永源寺図書館（集合） 定 20人（9/2 から受付開始）
永源寺図書館（Tel0748-27-8050 / IP 050-5801-8050）

共催
東近江市立図書館
東近江市社会福祉協議会
東近江市長寿福祉課



蒲生の御代参街道を歩いてみませんか

蒲生を通る御代参街道をウォーキング。古民家カフェでの昼食とフレイル予防のお話のあと、近江鉄道で朝日野駅から桜川駅に戻ります。

時 令和8年10月16日（金）11:00～14:30 ※雨天の場合は10/22（木）
場 蒲生図書館（集合） 定 15人（9/18 から受付開始）
蒲生図書館（Tel0748-55-5701 / IP 050-5802-8342）

共催
東近江市立図書館
東近江市社会福祉協議会
東近江市長寿福祉課



初心者向け 元気に歩いて健康づくり！ウォーキング基礎講座

自分の歩き方のクセ、知ってますか？理想の歩幅・姿勢を学んで、実際に歩いてみましょう。

時 令和8年11月13日（金）14:00～15:30
場 能登川図書館 集会ホール 定 25人（10/16 から受付開始）
能登川図書館（Tel0748-42-7007 / IP 050-5801-7007）

共催
東近江市立図書館
東近江市スポーツ課
東近江市長寿福祉課



参加してポイントGET！
このマークがあるイベントは、BIWA-TEKUの対象イベントです。



野菜を作って食べて元気になろう！

フレイル予防と野菜の摂取のお話、野菜づくり講座（講師：農山漁村文化協会の文箭誠さん）を行います。また、講習会前の野菜市はどなたでも参加できます。

時 令和8年11月28日（土）
10:00～11:00 湖東の野菜 & ええもん市
10:30～12:30 講習会 野菜づくりのコツと裏技 ほか
場 湖東図書館 視聴覚ホール 定 30人（11/1 から受付開始）
湖東図書館（Tel0749-45-2300 / IP 050-5801-2300）

共催
東近江市立図書館
東近江市社会福祉協議会
湖東地区まちづくり協議会
東近江市長寿福祉課



図書館でいきいき脳活！ 認知症についてくわしく知ろう！

認知症に関するお話のあと、体操などをして脳を活性化しませんか？希望者にももの忘れチェックを実施します。

時 令和8年12月9日（水）14:00～15:30
場 愛東コミュニティセンター 研修室 定 15人（11/11 から受付開始）
愛東図書館（Tel0749-46-2266 / IP 050-5801-2266）

共催
東近江市立図書館
東近江市地域包括支援センター
東近江市社会福祉協議会
東近江市長寿福祉課



図書館でいきいき脳活！ マジックを練習してみよう！

認知症に関するお話のあと、マジックの実演と簡単なマジックの練習をします。希望者にももの忘れチェックを実施します。マジック講師：西天斎美男子さん

時 令和9年1月29日（金）14:00～15:30
場 蒲生図書館 多目的室 定 25人（12/23 から受付開始）
蒲生図書館（Tel0748-55-5701 / IP 050-5802-8342）

共催
東近江市立図書館
東近江市地域包括支援センター
東近江市長寿福祉課



知って得する、お口の健康

フレイル予防のために大切な、お口の健康についてお話します。

時 令和9年2月26日（金）14:00～15:30
場 能登川図書館 集会ホール 定 30人（1/29 から受付開始）
能登川図書館（Tel0748-42-7007 / IP 050-5801-7007）

共催
東近江市立図書館
東近江市社会福祉協議会
東近江市保健センター
東近江市長寿福祉課



図書館でフレイル予防 脳活おりがみに挑戦

フレイル予防のお話のあと、脳の活性化を目指した折り紙を楽しみます。

時 令和9年3月3日（水）14:00～15:30
場 五個荘図書館 閲覧室 定 12人（2/3 から受付開始）
五個荘図書館（Tel0748-48-2030 / IP 050-5801-2030）

共催
東近江市立図書館
東近江市社会福祉協議会
東近江市長寿福祉課

各図書館では、フレイル予防や健康づくりに役立つ本をたくさんご用意しております。ぜひご利用ください。