

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。

日時 令和8年9月25日(金) 14:00～15:30

場所 八日市図書館 2階 集会室 定員 30人 要申込

(8月28日(金)から受付開始)

フレイル予防のお話

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
簡単な予防体操を覚
えて、ぜひ習慣にし
てみませんか？



講師：東近江市社会福祉協議会職員

よし笛のメロディで 一緒に歌いましょう！

よし笛のメロディに合わせて、
懐かしの歌をみんなで歌って
元気になりましょう。

講師：日本よし笛の会
ボランティアグループよしきり



健康づくりに役立つ 本の紹介



図書館にあるフレイル予防など健康づくりに
役立つ本を司書が紹介します。

講師：八日市図書館職員

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？

講師：長寿福祉課職員



申込み・問合せ

東近江市立八日市図書館

〒527-0028 東近江市八日市金屋二丁目 6-25

Tel 0748-24-1515 IP 050-5801-1515



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