

Women's
Salon

くるり

@わたしのカラダ

QOL(生活の質)低下につながる身近な不安軽減③

大丈夫？アイフレイル（目の健康）

参加
無料

令和7年 **11月15日(土)** 14:00～16:00

会場：ふくいウイメンズ・オアシス
(福井県生活学習館2階)

講師&助言：

鈴木 和代 さん(眼科医)

対象：テーマに関心がある女性（定員：8名）

内容：ミニ講座

& 質疑応答含めて参加者みんなでフリートーク

お申込み



目を酷使しがちな私たちの毎日。
あなたは“視界良好”ですか？

加齢に伴う目の機能低下を「アイフレイル」と言うそう、体力が衰えるのと同じように目も衰えるってこと。

老眼だけでなく、何となく見えにくい、疲れやすい、乾燥する、まぶしいなど、いろいろありそう。もっと早くケアしておけばと後悔しないためにも、眼科医さんと一緒に皆で話しませんか。助言ももらって、生活に取り入れて、これからの生活をより快適にしていきましょう。

女性のためのピアサポートサロン 「Women's Salon くるり」
「ふくいウイメンズ・オアシス」にて毎月開催

「@わたしのカラダ」「@こころ」「@夫婦・家族」「@お仕事」「@おひとりさま」「@ふくい移住者」など身近なテーマを設定し、ざっくばらんに話し合う場です。自分が語るのはもちろん、聴いているだけでも大丈夫。参加者同士で、気持ちや経験・情報を分かち合い“ひとりじゃない”って思える時間を一緒に過ごしましょう。

チャイルドルームの
お申込み(要予約)
【料金】300円/人
【対象】生後6ヶ月～6才



ふくいウイメンズ・オアシス



■お申し込み／お問い合わせ■

ふくいウイメンズ・オアシス

(運営：公益財団法人ふくい女性財団)

福井市下六条町 14-1 福井県生活学習館2階

TEL 0776-89-1008 Mail w-oasis@f-jhosei.or.jp



経済的に困りの方に
無償で生理用品を
提供しています

