

東京都教育委員会主催

令和 8 年度視覚障害者とともに学ぶ教養講座

東京都教育委員会では、視覚障害者の方々が教養を深め、日常生活を豊かにする機会として、「視覚障害者教養講座」を、おおむね月 1 回実施しています。

この教養講座は、主に視覚障害者を対象としていますが、都内在住・在勤・在学の方で関心のある方でしたら、どなたでも御参加いただけます。

テーマ

フレイル予防ー食生活と運動による健康管理ー

日本は世界最高水準の長寿国です。より長く健康で過ごすために今回は、「フレイル」を理解し、それをどう予防できるのか、食生活と簡単な運動という観点から学ぶ機会とします。是非ご参加ください。

講 師 笹井 浩行（ささい ひろゆき）氏

（東京都健康長寿医療センター 自立促進と精神保健研究チーム 研究副部長）

日 時 令和 8 年 1 0 月 2 5 日（日）13:30～16:00

会 場 東京都多摩障害者スポーツセンター
2 階 第 1 集会室

※会場への交通案内は最終面の地図を御覧ください。

※ご希望の方は国立駅から会場まで一緒

に移動します。

対象・定員 都内在住・在勤・在学の視覚障害者、
その他関心のある方 40名

費用 無料

申込 電話、電子メールで事前申込み

※お名前、連絡先（電話又は電子メール）、
視覚障害の有無、当日のガイドヘルパー
の方等の同行の有無、盲導犬の有無、点
字資料又は拡大文字資料の希望の有無に
ついてお知らせください。

※視覚障害者を優先した先着順です。御参加をお断り
する場合もございますのでご了承ください。

※会場の暑さや寒さへの対応として脱ぎ着のできる
上着の御用意など、衣服による温度調節に御協力を
お願いします。

※天候の状況等により、中止する場合があります。開
催について不明な場合は、東京都教育委員会ホーム
ページ

http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/lifelong/learning/seminor_guide.html

を、御確認ください。

問合せ・申込先

東京都教育庁地域教育支援部生涯学習課

(土曜・日曜・祝日は除く。9:00～17:00)

電話(直通) 03-5320-6859

メールアドレス

ml-sy-kyoyokoza@section.metro.tokyo.jp

(冒頭は小文字でエム・エル)

《主催 東京都教育委員会》

◆会場案内 東京都多摩障害者スポーツセンター

住所: 国立市富士見台2-1-1 電話: 042-573-3811

【最寄り駅】

JR 中央線「国立駅」南口より、大学通りを直進約20分。

JR 南武線「谷保駅」北口より、大学通りを直進約10分。

※両駅より無料送迎バスを運行しています。詳しくはHPを御覧ください。

<https://tsad-portal.com/tamaspo/access/bus>

