

親子で目を休めよう

目の健康オアシスday

「子どもがスマホやゲームばかりで視力低下が心配」「目が疲れることが多くなった」
そのあなた。目のトレーニングや正しい姿勢を学んで目をリフレッシュしよう！

日にち

10月13日(日)

in

さばえSDGs
推進センター

ビジョンヨガと目の体操



親子で楽しく目も心も整えよう！紙芝居もあるよ！

時間

①午前11:00～11:30

②午後2:00～2:30

※①と②は同じ内容です

対象

小学生以下とその保護者

※各回15組 申込はこちら▶



講師

NPOみるみえる
副理事長 高橋 有希子

動体視力チェック

プロのスポーツ選手も行う
ビジョントレーニングで
視機能をテストしてみよう！



時間

午前9:00～午後4:00

※所要時間 1種目5分～

目の健康について学ぼう！

みるみえる活動パネル展

期間 10月1日(火)～10月31日(木)

時間 午前9:00～午後5:00

目の健康を守るため日々活動している
NPOみるみえるのパネル展を開催。
視力チェックシートも配布！

