



令和8年5月25日

報道機関 各位

### 「健康と暮らし支援講座」の参加者を募集しています！

NPO 法人上田図書館倶楽部主催により「健康と暮らし支援講座」を開催します。  
医学ジャーナリストで元信濃毎日新聞社編集委員の飯島裕一さんが講師です。  
大勢の皆さまにご参加いただきたく、周知についてご協力をお願いいたします。

- 第1回 老化と寿命の謎—人生の実りの秋(とき)をゆたかに  
日時 6月13日土曜日 午後1時30分から3時まで
- 第2回 現代版湯治のすすめ—温泉を知ろう  
日時 6月27日土曜日 午後1時30分から3時まで
- 場所と参加費  
各回、上田情報ライブラリーセミナールーム、資料代500円です。
- 定員と申込  
各回30名、申込は上田情報ライブラリーへ電話0268-29-0210又は直接。
- その他  
上田情報ライブラリーが共催しています。  
講座のチラシを添付します。

上田市は「SDGs 未来都市」です。



上田市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

本件に関する問合せ先

上田市教育委員会 上田情報ライブラリー

館長 中村 (担当者 中村)

TEL 0268-29-0210

2026

# 健康と暮らし支援講座

高齢者と健康・地域の近現代史・千曲川の水害等をテーマにして、

6月から12月にかけて7回シリーズで連続講座を行います。

第1回・第2回は高齢者と健康をテーマにして下記により行います。大勢の皆様の参加をお待ちしています。

第1回  
6/13  
(土)

## 老化と寿命の謎

—— 人生の実りの秋<sup>とき</sup>をゆたかに

13:30  
～  
15:00

加齢に伴う老化は、なぜ起きるのだろうか？  
生きものたちにとっての寿命もさまざま。その  
謎を探り、高齢期を人生の実りの秋（とき）、充実  
の時としたい。



第2回  
6/27  
(土)

## 現代版 湯治のすすめ

—— 温泉を知ろう

13:30  
～  
15:00

超高齢社会の中で、心身機能の衰えである「フレイル」の予防と対応が大きな課題になっている。  
そうした中で、温泉を活用して健康づくりに役立  
てたい。

講師

飯島 裕一  
Iijima yuichi



医学ジャーナリスト。日本科学技術ジャー  
ナリスト会議顧問。元信濃毎日新聞編集委  
員。上田市生まれ。北海道大水産学部卒。  
著書に『老化と寿命の謎』『認知症を知る』『温  
泉の医学』（講談社現代新書）、『健康ブーム  
を問う』『疲労とつきあう』（岩波新書）など。

会場

上田情報ライブラリー・セミナールーム  
(上田駅前ビル・パレオ 4F)

受講料

各回 500 円

お問い合わせ：上田情報ライブラリー

Tel 0268 (29) 0210

### 今後の開催予定

- 第3回 7/11 (土) 地域の近現代史講座  
長野県民の心を一つにした県歌「信濃の国」の合唱  
移庁・分県「信州南北戦争」と浅間山米軍演習地化反対運動
- 第4回 7/25 (土) 信州の災害史講座  
絵図や伝承にみる信州の災害史—千曲川と犀川流域—



公益財団法人

図書館振興財団

主催：NPO 法人上田図書館倶楽部／共催：上田市教育委員会