

# 暮らしに活を 入れませんか？

## “？活”という言葉

このごろよく聞くけれど  
みなさん知っていますか？

「寝活」

「笑活」

「朝活」

「友活」

さあ、今日から  
始めましょう

- ①11月11日(火) 13:30~15:00 「“？活”の活力」～社会の変動と新しい造語力～  
【講師】橋本行洋氏 花園大学教授
- ②11月21日(金) 13:30~15:00 「寝活」～気持ちのよい眠りのために～  
【講師】有田広美氏 福井県立大学准教授
- ③12月 4日(木) 10:30~12:00 「笑活」～体験しよう！思わず笑顔がこぼれるエクササイズ～  
【講師】山本進氏 鯖江市健康福祉部健康課
- ④12月 7日(日) 10:30~12:00 「朝活」～朝の時間をもっと楽しむ！～  
【講師】堀一心氏 月刊ウララ副編集長
- ⑤12月11日(木) 13:30~15:00 「友活」～社会参加でいきいきライフ～  
【講師】片桐恵子氏  
神戸大学大学院人間発達環境学研究科准教授

【会場】福井県生活学習館(ユ一・アイ ふくい) 3階 映像ホール(第3回のみ1階 和室)

【主催】福井ライフ・アカデミー 【定員】各回60名 【料金】受講無料

【お問い合わせ・申込】福井ライフ・アカデミー本部

〒918-8135 福井市下六条町14-1 福井県生活学習館(ユ一・アイ ふくい)内

TEL 0776-41-4206 FAX 0776-41-4201



詳しくは裏面をご覧ください。

**お問合せ  
お申込み**

福井ライフ・アカデミー本部  
〒918-8135 福井市下六条町14-1 福井県生活学習館(ユ一・アイふくい内)

①電話・FAX・メール

氏名、電話番号、受講希望日をお伝えください。

TEL 0776-41-4206

FAX 0776-41-4201

(下記の受講申込書をご利用ください。)

e-mail: f-manabi@pref.fukui.lg.jp

②ホームページからの電子申請

ユ一・アイふくいネットにアクセスし、「電子申請をする」をクリックしてください。

<http://www.manabi.pref.fukui.jp>

(ユ一・アイふくいネット)

※お申込みは、各回の3日前の17:15まで



午前中開催の講座で、ランチやモーニングはいかがですか?

1階レストラン「サニースマイル」

講座前に  
どうぞ

講座の  
後で  
ごゆっくり  
どうぞ

12月4日(木)  
第3回「笑活ランチ」  
¥700

生姜づくしで、あったか楽しい!!  
大豆と生姜の炊き込みごはん  
豚肉とかぶの生姜炒め など

講座は  
10:30~  
12:00です

12月7日(日)  
第4回「朝活モーニング」  
9:00~10:30 ¥500

げんこつ肉団子入りカレーと  
焼きたて雑穀入りナンで、  
朝から元気!!



講座1週間前までに、ライフ・アカデミー本部へお申込みください。

→ 申込書 または TEL 0776-41-4206



★12月4日(木)第3回「笑活」…会場は和室です。動きやすい服装でお越しください。

☆県生活学習館(ユ一・アイふくい)では、チャイルドルーム(託児所)をご利用いただけます。(要予約 0776-41-4254)

★申込等で取得した個人情報は、お申込みの方への連絡、今後の講座のご案内のためにのみ使用させていただきます。

(FAXの場合は、切り取らずにそのまま送信してください。)

現代的課題講座「現代社会」受講申込書

FAX 0776-41-4201

①11月11日(火)	②11月21日(金)	③12月4日(木)	④12月7日(日)	⑤12月11日(木)	
		ランチ希望 有・無	モーニング希望 有・無		
(ふりがな) お名前		電話番号			
年齢	20代	30代	40代	50代	60代以上
★無料メルマガの配信を希望されますか? ( はい ・ 登録済 ・ いいえ )					
楽しく学べて役に立つ!さまざまな講座の情報をお届けします。					
配信を希望される方は、メールアドレスをお書きください。					
@					