

平成29年度  
(12~3月)

\*申込みの受付は、開催日の**1ヶ月前**から!  
\*参加無料 \*飲み物を持参ください

# シニアいきいきセミナー

## 図書館でいきいきセカンドライフ



生きがいづくり等や暮らしに役立つ講座  
<定員> 県民一般20名(70歳以上のシニア世代)  
<場所> 県立図書館研修室

文学作品等を参加者全員で一緒に  
声に出して読む

### あたまイキイキ音読教室

<定員> 県民一般10名(70歳以上のシニア世代)  
<場所> 県立図書館 研修室  
<講師> 県立図書館職員

【開催日】

12/20(水)

① 10:00~11:00

② 11:15~12:15

【①②とも、内容は同じ】 11/21(火)~受付

1/17(水) 10:00~11:00

2/14(水) 【①②とも、内容は同じ】

① 10:00~11:00、② 11:15~12:15

3/14(水) 10:00~11:00

音読は、脳の活性化・認知症予防につながると言われています。技術にはこだわりません!一緒に楽しみましょう!



### 認知症予防体操 (コグニサイズ)

あたま・  
からだ  
イキイキ

1/17(水) 11:15~12:15

認知症の予防法や、予防に効果のある体操  
(コグニサイズ)をわかりやすくご紹介。

<講師> 県長寿福祉課在宅ケア推進  
グループ 示野 日紗子 氏  
(保健師)



### エンディングノートの 書き方教室

安心  
セカンド  
ライフ

3/14(水) 11:15~12:15

エンディングノートについての実践的で  
やさしいお話。

<講師> 福井県金融広報委員会  
金融広報アドバイザー  
青木 克博 氏 (行政書士)



シニア向け「いきいきライフ応援コーナー」もご利用ください <場所> 一般資料コーナーの青(文学)棚 11

〒918-8113 福井市下馬町51-11 福井県立図書館 TEL 0776-33-8860 <http://www.library-archives.pref.fukui.jp>

切り取り線

◆ 参加申込書 (シニアいきいきセミナー) ◆

お名前(年齢)	電話番号	参加希望日と、希望の内容に○印を記入
( 歳)		( 月 日) 音読(①・②)・講座
( 歳)		( 月 日) 音読(①・②)・講座

\*電話、県立図書館の貸出・返却カウンター、郵送でお申し込みください。