

はじまります!

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

*** 要申込**

◆各回の1ヶ月前から、
第1回のみ12/8(木)~
受付開始◆

*** 参加無料**

*** 毎回飲み物
持参**



内 容

<第1回>12/20(火)

① 70歳からの暮らしを整える

シニア世代に向けた、身体的にあまり無理にならない片づけ法(暮らしの整え方)を紹介。

【講師】藪下智子氏 (ライフオーガナイザー1級)

② あたまイキイキ音読教室

【講師】県立図書館職員



① 生きがいづくり等や暮らしに役立つ「講座」

<時間> 10:00~11:00

<定員> 県民一般 20名 (特に70歳以上の方)

② 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」

<時間> 11:15~12:15

<定員> 県民一般 10名 (特に70歳以上の方)

<場所> ①,②とも 県立図書館 研修室



音読は脳の活性化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！

<第2回>1/18(水)

① 老後を豊かに生きるためのお金の話 ~シニアライフプランセミナー

定年後のマネープランについて、年金、資産運用などを分かりやすく紹介。【講師】福井銀行営業支援グループ本部渉外チーム 山口淳子氏 (社会保険労務士、一級ファイナンシャル・プランニング技能士)

② あたまイキイキ音読教室

【講師】県立図書館職員

<第3回>2/15(水)

① もっと知りたい! 認知症

認知症の基礎知識、予防法などを分かりやすく紹介。

【講師】長寿福祉課在宅ケア推進グループ職員 (保健師)

② あたまイキイキ音読教室

【講師】県立図書館職員

<第4回>3/15(水)

① 知って安心! お薬の話

薬の正しい使い方やその効果などを分かりやすく紹介。

【講師】医薬・食品衛生課薬務グループ職員

② あたまイキイキ音読教室

【講師】県立図書館職員

シニア向け
「いきいきライフ
応援コーナー」が
できます!

12/10(土)~

<場所> 一般資料コーナーの青
(文学)棚 11
[大活字本の棚 10+側]

健康づくりに役立つ本、趣味の本、働き方等
セカンドライフに関する本、年金や遺言・
相続・介護に関する本 など

◆ その他のシニア向けイベント ◆

「男声合唱団コンサート」

1/15(日) 13:30~14:10

出演: アンサンブル G・G

* 他にも関連行事を予定しています

〒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>

福井県 図書館

検索

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)	参加希望行事に ○印 (①のみ、②のみ、 希望日のみの 参加も可)	12/20(火)		1/18(水)		2/15(水)		3/15(水)	
		①講座	②音読	①講座	②音読	①講座	②音読	①講座	②音読

* 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。