

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



### <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。 **終了しました**

【講師】 藪下智子氏 (ライフオーガナイザー1級)

#### ② あたまいきいき音読教室

【講師】 県立図書館職員



### 内容

#### ① 生きがいつ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

#### 「あたまいきいき音読教室」

<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 あたまいきいき音読教室

【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 あたまいきいき音読教室

【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 あたまいきいき音読教室

【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
( ) 歳									
( ) 歳		終了							

\* 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。