

平成29年度  
(4~7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



生きがいつ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)

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】

**4/19(水)**

① 10:00~11:00

② 11:15~12:15

【①②とも、内容は同じ】

**5/14(日)** 13:30~15:00

4/15(土)~申込受付

**6/21(水)** 【①②とも、内容は同じ】

① 10:00~11:00、② 11:15~12:15

**7/19(水)** 10:00~11:00

6/20(火)~申込受付

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！

### 図書館でからだイキイキ！ ウォーキング&健康体操

**5/14(日)** 11:00~12:00

運動指導士の指導のもと、ウォーキングや健康体操を行います。★**申込不要**★

<場所> 県立図書館庭園(集合場所および雨天時は多目的ホール)

<講師> 福井県健康管理協会  
長谷川敏彦氏(運動指導士)



### 終活をはじめよう ~シニアが知りたい老い支度~

**7/19(水)** 11:15~12:15

70代が考えたい終活、老い支度について分かりやすくご紹介。6/20(火)~申込受付

<場所> 県立図書館研修室

<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。