

令和元年度  
生きがいづくりや  
暮らしに役立つ講座

〈定員〉一般30名 (9/16は100名)  
〈時間〉10:00~11:00 (9/16以外)  
参加無料・水分補給のための飲み物持参

# シニアいきいきセミナー

70歳以上の  
シニア世代対象

図書館でいきいきセカンドライフ



シニアいきいき  
ウィークのご案内



フレイル予防講座

研修室

9/13(金)

要申込

シニアの健康づくりに役立つ、栄養・運動・社会参加の3つのバランスについてのお話。〈講師〉県長寿福祉課職員

※フレイルとは…加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態のこと。

クラシックギター演奏会

多目的  
ホール

9/16(月・祝) 14:00~14:40

申込不要・当日受付

仲間との交流や音楽活動に生き生きと取り組むシニアの方々をご紹介します♪  
優しいギターの音色をお楽しみください。

〈出演〉福井ギターアンサンブル・ドルチェ

「要申込」の講座は8/13(火)~受付開始



シニアヨガ

多目的  
ホール

9/18(水)

要申込

体力に不安がある方、腰痛の方も楽しめるシニア向けヨガの体験を行います。

〈講師〉柳田 智子氏 (ヨガスタジオ柳田)  
〈持ち物〉大きめのバスタオル

頭の体操 折り紙教室

研修室

9/20(金)

要申込

子どものころに遊んだ折り紙作りをして指先を使い、楽しく頭の体操をしませんか。

〈講師〉松原 智子氏

(日本折紙協会認定講師)



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 赤(社会科学)棚 2 3

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

切り取り線

◆ 参加申込書 (シニアいきいきセミナー 講座) ◆ (「音読教室」、「ギター演奏会」は申込不要・当日受付)

お名前 (ふりがな)	年齢	電話番号	参加を希望する講座に○印
( )	歳		9/13「フレイル予防講座」 9/18「シニアヨガ」 9/20「頭の体操 折り紙教室」
( )	歳		9/13「フレイル予防講座」 9/18「シニアヨガ」 9/20「頭の体操 折り紙教室」

\*8月13日(火)以降に、電話、県立図書館の貸出・返却カウンターでお申し込みください。