

平成30年度
(8~11月)

〈場所〉 県立図書館 研修室
〈時間〉 10:00~11:15
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



あたまイキイキ音読教室

文学作品等を参加者全員で一緒に
声に出して読みます

<定員> 県民一般15名
<講師> 県立図書館職員

申込不要
当日受付

【開催日】

8/8(水)
10/17(水)
11/21(水)



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！



シニアヨガ教室

生きがづくり等や
暮らしに役立つ講座

会場は
多目的ホール

<定員> 県民一般30名
<講師> 柳田 智子 氏
(ヨガスタジオ柳田)

あたま・
からだ
イキイキ

<持ち物> 大きめのバスタオル **要申込**
9月29日(土)から福井県で開催の国体・
障スポにちなみ、体力に不安のある方や
腰痛の方も楽しめるやさしい運動として、
シニア向けヨガの体験を行います。

【開催日】

9/19(水)

1ヶ月前 [8/19(日)] から
申込みの受付を開始します



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 講座「シニアヨガ教室」) ◆

お名前 (ふりがな)	年齢	電話番号
()	歳	
()	歳	

*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。(「音読教室」は申込不要・当日受付)