

# マチュア世代の「大人のまなび場」

## セカンドライフをゆるっと始めるワークショップ



参加されるみなさまへ

アバンセ1階の情報サービスフロアでは、男女共同参画や生涯学習に関する資料を提供しています。

どなたでもご利用いただけます。お気軽にお立ち寄りください。



もっとラクに生きる!  
暮らしの整理術100

吉川 永里子/著 エクスナレッジ E 590/ヨシ

不安や忙しさ、ストレスをなくして、毎日を気持ちよく、機嫌よく。片づけから人間関係、お金、時間、メンタル、食事まで、著者が試行錯誤してたどりついた、暮らしを整える100個のアイデアを紹介する。



時を重ねて、  
自由に暮らす

山中 とみこ/著 エクスナレッジ E 590.4/ヤマ

子どもが独立してからのリフォーム、白髪になってからのおしゃれ、群れない人付き合い、50万円を元手に事業をスタート...。人生100年時代を楽しむ、暮らしと仕事、自分らしさのヒント集。

ふと、

終活のことを考えたら  
最初に読む本



加藤 光敏/著 日本実業出版社 G 367.7/カト

身の回りの整理、遺言書とエンディングノート、相続の基礎知識、認知症のリスク...。先々のことが気になったときに向けて、終活全般で知っておきたいことを、法律の基礎知識もまじえながら、会話文とともにやさしく解説する。

やりたいことの  
見つけかた



若宮 正子/著 中央公論新社 E 159.7/ワカ

こわがらず飛び込んでみよう! 飽きたらやめちゃえ! 定年後に独学でプログラミングを学び、世界最高齢のアプリ開発者として一躍有名人となった著者が、やりたいことを見つけるヒントを伝える。



# その他関連図書



書名	著者名	出版社名	請求記号
暮らしのおへそ vol.33		主婦と生活社	E 590 /シュ
歳を重ねて楽しむ暮らし		扶桑社	E 590 /フソ
自分らしく生きている人の 学びの引き出し術	尾石 晴/著	KADOKAWA	E 159 /オイ
終活の準備はお済みですか？	桂 望実/著	KADOKAWA	E 913.6/カツ
失敗しない エンディングノートの書き方	石崎 公子/著	法研	G 324.7/イシ
おひとりさまの 終活準備BOOK	酒井 富士子/著	三笠書房	G 367.7/サカ
認知症の「なぜ？」「どうする？」 がひと目でわかる本	長田 乾/著	Gakken	I 493.7/ナガ
ボケずに大往生	和田 秀樹/著	リベラル社	I 493.7/ワダ
健康情報は8割疑え！	中山 健夫/著	法研	I 498 /ナカ
はじめようランジ筋トレ	谷本 道哉/著	NHK出版	I 498.3/タニ
医者が教える あなたの健康が決まる 小さな習慣	牧田 善二/著	KADOKAWA	I 498.3/マキ



## 情報サービスフロア利用案内

佐賀市天神3丁目2-11 (0952)26-0011

### ◆利用時間

- 平 日 9:00~22:00
- 日 祝日 9:00~17:00

### ◆休館日

- 毎週月曜日
- 年末年始(12/29~1/3)

### ◆貸出冊数・期間

	貸出点数	貸出期間
図書	合わせて 15点	
新着図書	(うち新着3点 DVD2点)	2週間以内
雑誌		
DVD・ビデオ		

※初めて貸出しを希望される方は  
登録カードが必要です。  
住所・氏名・生年月日を確認できるもの  
(運転免許証、健康保険証、学生証など)  
をご持参ください。