２０２１/１０/３（日）
福井いきいき会
文化祭

全サークル活動の紹介ポスター

福井いきいき会

福井いきいき会

- 福井いきいき会は、「一生勉強」、「一生感動」、「一生青春」を合言葉に、高齢者が健康で生き甲斐のある日常生活を過ごせるように月一回の講演会と、２４のサークル活動のほか、旅行会・見学会なども実施しています。
- 入会金も、年会費も不要で、原則参加ごとに100円を会場費兼事務費としていただくだけで会を運営しています。現在（2021年9月）すでに約150名の会員が、定例会の講演を聴き、あるは希望のサークル活動に参加し、いきいきと過ごしています。
- 福井いきいき会は、毎月福井いきいき会新聞を発行し、ホームページでも活動を公開しています。会の行事予定、講演会の講演概要、サークルの活動結果の報告など、ほぼすべての活動状況を閲覧することができます。

いきいき会　　入会方法　　いきいき会新聞

学びの場がある
サークル

- 歴史を楽しむ会
- 新聞記事を読む会
- 易しい科学の話
- 経済指標を考える会
- スマホ勉強会

歴史を楽しむ会

「歴史を楽しむ会」、８月から再開されました。
講師は以下の４名が順に担当してまいります。
乞うご期待！

８月　　「天皇、天子、皇帝」（寺岡弘文）　　（実施済）
９月　　「新撰組が幕末の日本を動かした！」
　　その１）（大野　勉）　　（実施済）
１０月１５日（金）
　　「明治時代を見直そう」（井上清一）
１１月１９日（金）
　　「弱者に手を差し伸べた国家官僚
　　添田敬一郎」（小坂武士）
１２月１７日（金）
　　「未定」（寺岡弘文）

毎月第３金曜日　午後1時～
駅前よろず茶屋２階にて
世話役：井上清一　090-8263-8018

新聞記事を読む会

- ほぼ一か月の間に掲載された新聞記事から、興味ある記事の見出しの一覧表が配布され、記事そのものはスクリーンに投影して見ることもできます。
- 出席者も、興味ある記事を紹介されます。スポーツ専門に紹介される方もおられます。
- これらの記事について、会話がはずみ、毎回大変楽しいサークルになっています。

開催　第２月曜日の午後１時から

主宰者　　吉岡　芳夫　０９０－１３９２－５４０５

２０２１年６月新聞記事を読む会用　　吉岡

NO	記　事	日付
1	**福井お得キャンペーン　プレミアム食事券**	6月12日
2	**特急存続断念**	
3	観客入り五輪　　首相前のめり	
4	アストロジェネカのワクチン台湾へ	
5	世界でサイト障害　クラウド	
6	**県の電子クーポン　「ふく割」２５日開始**	6月11日
7	英語リペート実践　　3校の様子収録　配信	
8	福島第原発の処理水　放出前濃度測定せず　計算で	
9	中国文化人を「売国奴」　日本の交流基金で訪日の人	
10	政府「原発最大限活用」を削除、知事驚き	9月10日
11	遺伝性がんの予防切除　県内でも選択肢	
12	**中高生優先接種に賛否**	
13	**アルツハイマー新薬アデュカヌマグ　　タンパク質除去**	6月9日
14	五輪医療従事者確保にめど	
15	**牛の細胞からステーキ**	6月8日
16	**ワクチンうち手に潜在看護師　　復帰に壁**	
17	１００万年前のマンモスのDNAを抽出解読	
18	ドローン水中でも活躍	
19	A級戦犯の遺骨を太平洋上で散ばい	6月7日
20	**１００m走　９．９５秒日本新**	
21	**私美術館　日本絵画の女性**	6月6日
22	道の駅続々　　車社会の観光拠点	
23	７５歳医療費２割負担成立	6月5日
24	米ユナイテッド　　超音速機　２０２９年	
25	天安門事件３２年　共産党は弾圧を正当化	
26	第６次エネルギー基本計画　夏頃策定	6月4日
27	**くず「植物」成分に老化防止効果「県立大」**	9月3日
28	EU　日本初の観光解禁	
29	高齢者の孤立　健康影響深刻　病死リスク高い	
30	中央おおどおり　　車線減らし歩行者	6月2日
31	自動運転車戦略　　３社三様	6月1日
32	大阪選手　出場停止も	
33	**米　ワクチンで正常化へ**	5月30日

米、ワクチンで正常化へ

新型コロナ 世界最悪一転

余剰分 観光客誘致に

接種に躍起 高額くじなど特典も

表層 深層

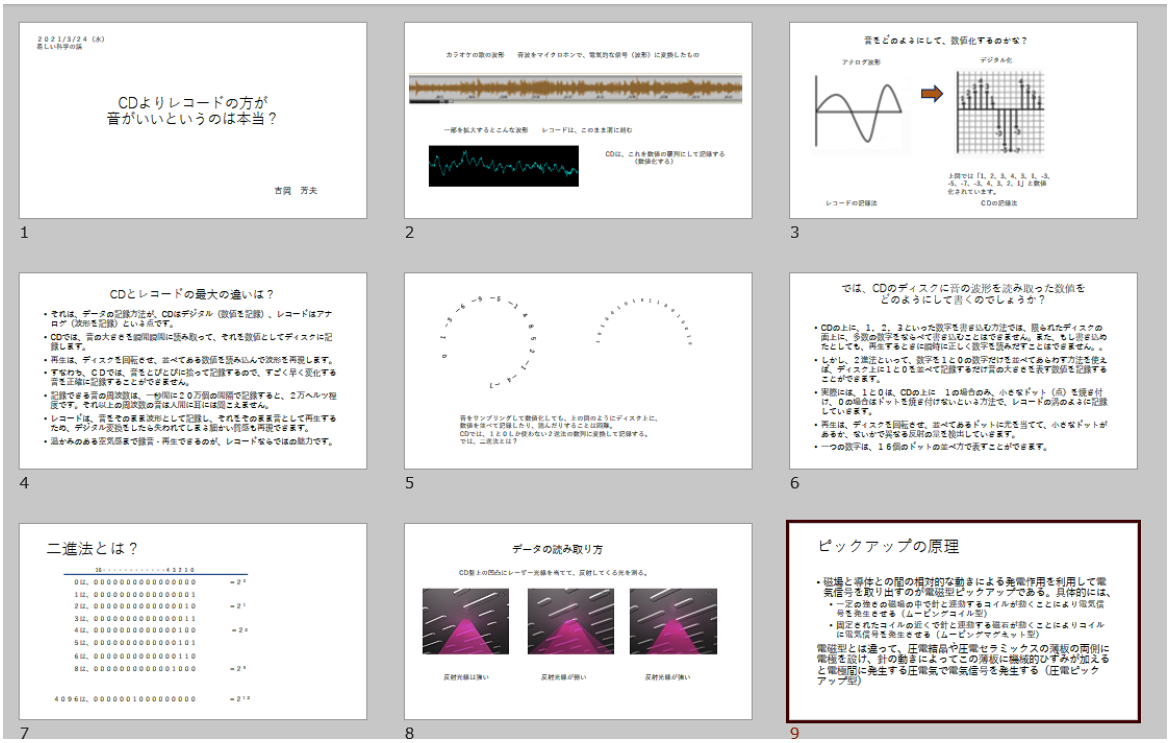
易しい科学の話

近年、いろいろな科学技術が開発され、我々はその恩恵を受けています。そこで、話題になっている科学技術、なぜそんなことができるのか、今後どうなっていくのだろうか　といった新しい科学技術の話を１回１テーマで易しく解説しています。

これまでに、人工知能、高速鉄道、原子力や放射性廃棄物、高度医療機器、火星探索、新型コロナのワクチン、CDとレコードの違い、Bluetoothとは、IPS細胞の現状と応用といったテーマを取り上げてきました。下記は、ＣＤとレコードの違いの話の資料の抜粋です。

開催は、毎月第２木曜日で、午後１時から

主宰者　吉岡　芳夫　090-1392-5405


2021/3/24（水）
易しい科学の話
CDよりレコードの方が
音がいいというのは本当？
吉岡　芳夫
1
カラオケの取の波形　音波をマイクロホンで、電気的な信号（波形）に変換したもの
一部を拡大するとこんな波形　レコードは、このまま溝に刻む
CDは、これを数値の羅列にして記録する
（数値化する）
2
音をどのようにして、数値化するのかな？
アナログ波形
デジタル化
上図では［1, 2, 3, 4, 3, 1, -3, -5, -7, -3, 4, 5, 7, 1］と数値化されています。
レコードの記録法
CDの記録法
3
CDとレコードの最大の違いは？
・それは、データの記録方法が、CDはデジタル（数値を記録）、レコードはアナログ（波形を記録）という点です。
・CDでは、音の大きさを瞬間瞬間に読み取って、それを数値としてディスクに記録します。
・再生は、ディスクを回転させ、並べてある数値を読み込んで波形を再現します。
・すなわち、ＣＤでは、音をとびとびに拾って記録するので、すごく早く変化する音を正確に記録することができません。
・記録できる音の周波数は、一般的に２０万個の周期で記録すると、２万ヘルツ程度です。それ以上の周波数の音は、人間には耳にはほとんど聞こえません。
・レコードは、音をその様な波形として記録し、それをその様な音として再生するため、デジタル変換をしたら失われてしまう細かい音色も再現できます。
・温かみのある雰囲気まで録音・再生できるのが、レコードならではの魅力です。
4
音をサンプリングして数値化しても、上の図のようにディスクとに、
数値を並べて記録したり、読み出りすることは同様。
CDでは、１と０しか使わない２進法の数列に変換して記録する。
では、二進法とは？
5
では、CDのディスクに音の波形を読み取った数値を
どのようにして書くのでしょうか？
・CDの上に、1、2、3といった数字を刻み込む方法では、限られたディスクの面上に、多数の数字をならべて詰め込むことはできません。また、ちょっと間違えたとしても、再生するときに瞬時に正しく数字を読みだすことはできません。。
・しかし、２進法といって、数字を１と０の数字だけを並べてあらわす方法を使えば、ディスク上に１と０を並べて記録するだけ音の大きさを表す数値を記録することができます。
・実際には、１と０は、CDの上に　1の場合のみ、小さなドット（点）を張り付け、０の場合はドットを張り付けないという方法で、レコードの溝のように記録しています。
・再生は、ディスクを回転させ、並べてあるドットに光を当てて、小さなドットがあるか、ないかで光を反射の光を読出しています。
・一つの数字は、１６個のドットの並べ方で表すことができます。
6
二進法とは？
38・・・

経済指標を考える会

インターネットで株取引が出来るように、世界の政治経済情勢を見つめながら、色々な知識を身につけて、判断力を培いましょう。

◎ 新型コロナ克服策もようやく先が見えてきました
◎ 米国のＦＲＢの量的緩和政策のテーパリングや利上げ問題は、国内外問題を踏まえ、長考の末決定されるので、不安はありません
◎ 中国の不動産会社債権危機の処理問題は、中国の問題であり、雑念を避けるべきと考えます
◎ 多くの企業の中間決算期も終わり、新規に今後の希望銘柄を考えましょう

特定銘柄

時価総額ランキング １位～２７位まで　銘柄下←ＰＥＲ　上段：前３ケ月間の波動を示す　下段：前月末の株価終値を示す　100株単位

7203	トヨタ	⑪ 10.8	10385	6861	キーエンス	② 63.8	67480	6758	ソニー G	⑬ 21.7	12920
6098	リクルート	⑤ 51.6	7074	9984	SBG	⑯ 8.73	6782	8306	三菱UFJ FG	⑦ 10.1	689
4063	信越化学	⑧ 21.6	20045	8035	東京エレクトロン	⑨ 22.1	53840	9983	ファーストリテイリング(ユニクロ)	⑩ 47.7	78670
6367	ダイキン	⑩ 39.2	25415	9434	ソフトバンク S B	⑥ 14.9	1584	4519	中外製薬	⑥ 30.1	4193
7741	HOYA	⑬ 46.5	18315	6981	村田製作所	⑬ 23.9	9870	4661	オリエンタルランド	約91	17585
4568	第一三共製薬	⑪ 118.	3024	6902	デンソー	⑩ 17.5	7751	7267	本田技研工業	⑤ 8.81	3555
2413	エムスリー	⑳ 80.6	8214	4689	ZHD	⑭ 70.1	751	8316	三井住友FG	⑬ 9.18	4185

9432	NTT	④ 10.8	3208	9433	KDDI	⑧ 13.1	3806	6594	日本電産	⑮ 53.5	12920
7974	任天堂	⑯ 16.1	53430	6501	日立製作所	⑭ 11.5	6933	4502	武田薬品工業	⑫ 31.7	3755
6857	アドバンテスト	⑧ 27.1	10820								

６０万円以下で買える今月の代表的銘柄リスト

（時価総額１００位以内の銘柄を中心に選択）配置順位不同　業種　ＰＥＲ　上段：前３ヶ月間の波動を示す　下段：前月末の株価終値を示す（100株単位

4578	大塚HD	医薬 16.3	4811	6301	コマツ	機械 17.7	2769	7751	キヤノン	電機 14.1	2800
8830	住友不動産	不動 12.6	4148	8630	SOMPO	保険 14.4	5151	8725	MS&AD	保険 9.40	3899
1925	大和ハウス	建設 10.4	3872	6503	三菱電機	電機 15.5	1589	9613	NTTデータ	情通 29.0	2174
4503	アステラス製薬	医薬 19.3	1874	5401	日本製鐵	鉄鋼 4.85	2120	8750	第一生命	保険 9.27	2505
8801	三井不動産	不動 16.0	2721	2802	味の素	食品 30.8	3274	9143	SG HD	陸運 27.3	3230
6326	クボタ	機械 16.3	2456	7182	ゆうちょ銀行	銀行 14.0	1000	8001	伊藤忠商事	卸売 7.84	3387
8802	三菱地所	不動 16.7	1810	2914	日本たばこ産業	食品 14.2	2195	6586	マキタ	機械 28.9	6450
5108	ブリジストン	ゴム 11.6	5423	4755	楽天G	サビ －	1108	2503	キリン	食品 20.0	2095
7269	スズキ	輸送 16.8	5190	6752	パナソニック	電機 14.8	1443	6178	日本郵政	サビ 10.9	1003
6723	ルネサスエレクトロニクス	電機 28.0	1421	7201	日産自動車	輸送 36.5	573	8015	豊田通商	卸売 11.2	4885
2502	アサヒ	食品 17.7	5471	4543	テルモ	精機 44.1	5383	4151	協和キリン	医薬 45.2	4105
8604	野村HD	証券 9.37	583	4612	日本ペイント	化学 38.0	1230	7733	オリンパス	精機 31.4	2458

8031	三井物産	卸売 6.10	2512	8591	オリックス	金融 10.2	2195
8053	住友商事	卸売 6.88	1631	8113	ユニチャーム	化学 25.6	4876
8766	東京海上	保険 13.5	6154	8058	三菱商事	卸売 9.05	3592
8411	みずほFG	銀行 7.18	1669	3407	旭化成	化学 10.5	1256
3382	セブン&アイ	小売 24.2	5131	4307	野村総研	情通 40.0	4340
6502	東芝	電機 14.2	4890	9503	関西電力	電力 14.5	1124

2021-9/28-15:00

開催　　毎月　第１水曜日の午後１時から
主宰者　　酒井慎夫　090-5798-2800

スマホ勉強会

　世界中でデジタル化が進んでいます。スマホは手軽にデジタル世界と付き合う装置です。とはいっても、高齢者が活用するにはちょっとハードルが高そうですね。

　当会のスマホ勉強会は、高齢者にとっても魅力のあるスマホの使い方を勉強し、日々の生活を楽しめるようにするのを目指しています。具体的には、インターネットのYOU TUBEで公開されている分かりやすいスマホの使い方講座を活用し、我々が日々利用できるものを学びます。

　写真の撮り方、保存、整理、メールの使い方、インターネットの情報の見方、LINEによる仲間つくり、テレビ電話、google map、paypay、ネットでの買い物なども学びましょう。

開催は、第４月曜日の午後です。

主宰者　　吉岡芳夫　090-1392-5405

iphoneの使い方講座（例）

- iPhonenの起動法，アプリとは、
- 設定画面
- カメラの設定、動画の設定
- 電話の使い方、連絡先、登録法
- メールの使い方
- 写真の撮り方、確認法、保存方法
- WiFiの設定法、確認法
- スクリーンショットの撮り方
- Google map の使い方
- Google keepの入手と使い方
- You tubeの入手と使い方

積極参加型のサークル

- よろず討論会
- 卓話を聴く会
- 川柳同好会
- 短歌の会
- 合唱サークル
- カラオケうた会
- 芸能倶楽部
- 囲碁将棋の会

よろず討論会

　討論日前後に話題になっているものの中から興味あるテーマを取り上げ、参加者全員で討論をしています。あなたも是非参加して、白熱した議論を楽しもうではありませんか。

毎月　第２金曜日の午後１時から
主宰者　大野　勉　090-5685-3883

卓話を聴く会

人には皆それぞれの人生がありますね。家族があり、豊かな経験を積み、趣味も違います。そんなことをサークルで話していただき、仲間と一緒に懇談する会です。

是非一度足を運んでください。

毎月第1土曜日の午後1時から
主宰者 大野 勉 090−5685−3883

川柳同好会

みなさん！
【人の心を揺さぶり、おもしろくクスッと笑える川柳】を作って、仲間のみなさんといっしょに、楽しく、リラックスしたひと時を過ごしませんか？　お気軽にご参加ください。

お待ちしております。

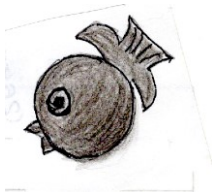
■　開催日時　：　毎月　１回　第３土曜日　午後１：００～
■　開催場所　：　福井いきいき会　駅前よろず茶屋
◆　世話人　　小坂武士　　☎　０９０－２３７１－５２１２

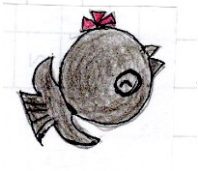
短歌の会

昨年十一月から始まった短歌の会は、『知識ゼロからの短歌入門』を基に短歌の基礎を学習してから、経験者、素人を問わず全員で作品の検討に入ります。
さらに、古代から現代に至るまで詠まれてきた「短歌」（長歌を含む和歌全般も可）の中から、持ち回りにて推挙されたこだわりの一首について、蘊蓄を傾けます。

・毎月第三月曜日　午後1時～
・駅前よろず茶屋２階にて
・主宰者：寺岡弘文　080-5020-5093
（会計：橋本小夜子）

合唱サークル





“美しき日本のうた”

毎月第一月曜日１３：００から
楽しい歌で集いましょう

日本の美しい童謡、懐かしい叙情歌、ラジオ歌謡など
曲にまつわる思い出を語りあいながら合唱しています。
コロナによる休会もありますが、３６回を重ねています。

代表　小林久子（0776-36-7892）

カラオケうた会

- 上手に歌えるようになりたい、仲間にも聞いてもらいたい、そして一緒に人生を楽しもう。
- お腹から声を出して歌うことは健康にもよく、新曲を覚えることはボケ防止の効果がある。
- 会の中には、歌が好きな会員がたくさんいる。そこで、集まって歌を歌う会として、サークル活動「カラオケうた会」を行っています。
- 歌好きの友達もたくさんできるであろうし、新年会や各所でのカラオケ大会にも出てみよう。
- 開催は、コートダジュール（福井大巌寺店）で、毎月第３木曜日の１時から。
- 令和３年９月で、カラオケうた会は、８４回目となりました。コロナ禍では、マスク、検温、マイク消毒など、感染防止を徹底しています。

主宰者　　吉岡　芳夫　　090-1392-5405

芸能倶楽部

日野原重明・落合恵子・毒蝮三太夫・読売新聞社

「ニューエルダーシチズン大賞」入賞

福井いきいき会芸能倶楽部

劇団 幸齢者（こうれいしゃ）

楽しい愉快なメニューが盛りだくさん

アッハッハ！笑いと元気を届けます。

劇団員募集！あなたの持てる力を発揮してください。

- 爆笑喜劇「仏になった大泥棒」「もう一つの手紙」「絵姿婆女房」「三途の川の爺さん」「お餅一つでだんまりくらべ」
- 民話語り「セツブーン」「小判が怖い」「頭に柿の木」
- 紙芝居　「象の三兄弟」「へっこきよめっこ」「鶴の恩返し」
- オカリナ演奏、尺八演奏、コカリナ演奏
- 童謡、唱歌、懐メロ、銭太鼓、吟舞、日本舞踊

老人会・婦人会・福祉施設等でご計画ください。

連絡先
座　長：林　幸男（元劇団「ババーズ」主宰）
福井市蔵作町9-61　TEL090-2379-9908
世話人：長谷川　瑛
福井市中央1-9-29
エコライフプラザ4F　TEL090-3887-7457

囲碁将棋の会

　囲碁・将棋は、子供の頃は遊びとして、大人になってからは趣味として、メジャーの最たるもの一つです。
　碁盤（将棋盤）と碁石（駒）があり、二人揃いさえすれば、たとえ両者の間に力の差があっても、将棋なら飛車、角落ち、囲碁なら置き碁などとハンディをつけることでほぼ同等に打ち合えることもできます。
　囲碁将棋は、頭を使うので認知症予防に大きな効果があり、勝敗は別にしてとても楽しい会になっています。　初・中級者歓迎です。
　会は、毎週木曜日の午後１時から、福井駅前よろず茶屋（エコライフプラザ２階）で開いています。

主宰者　中野　ふさえ　090-1636-7827

楽しみを求める
サークル

- うたのサロン
- 映画観賞会
- 音楽鑑賞会
- インターネット世界旅行
- 夜明けの会
- 手作りの会
- 楽しい暮らし方

♪ 時代を歌おう　人生を歌おう ♪

うたのサロン

アオッサ６階レクリエーションルームにおいて毎月第３水曜日

１：３０～３：００【うたのサロン】を開催しています

生のピアノ伴奏に合わせてみんなで歌います ♪♪

✿✿✿ちょっとユニークな【うたのサロン】を楽しんでみませんか✿✿✿

★どんな曲を歌うの？

季節の歌や童謡、懐かしい歌謡曲や演歌などです。ちょっとした歌のコツや歌にまつわるエピソードもお話しています。「あの時あんな事があったなあ」と昔を懐かしく思い出してもらえると嬉しいです

★ご希望の方は下記までご連絡下さい

utasalon123@gmail.com

希望日、名前(ふりがな)、電話番号を明記

または、電話　090-4325-0463（福井まで）

映画観賞会

当会は、月２回（第２、第４火曜日の午後）ネット配信（契約）を使って、洋画と邦画を交互に鑑賞しています。

上映映画については、当日５つほどの候補映画をスライドで提案し、その中から、参加者の希望の多いものを上映することにしています。

当初は、懐かしい洋画の鑑賞が主でしたが、現在は、近年の作品や邦画も鑑賞しています。ちなみに、最近上映した映画には、下記のようなものがあります。

洋画では、ヘップバーン主演の「麗しのサブリナ」、火山噴火で滅んだポンペイの人々を描く「ポンペイ」、ヒッチコックの傑作「ダイヤルを廻せ」などを鑑賞しました。

邦画では、小松菜奈、大泉洋共演の「恋は雨上がりのように」、小津安二郎監督の「父ありき」、日本初のカラー映画「カルメン故郷に帰る」、三船敏郎主演の時代劇「椿三十郎」などを鑑賞しています。

主宰者　吉岡　芳夫　　090-1392-5405

音楽鑑賞会

シニアのミュージックライフ
“音楽で人生を豊かに”

平成２７年４月、月一回（第４火曜日）スタートから７３回になります。
クラシック、シャンソン、邦楽、映画音楽、
ポップス、歌曲等　1,100曲を聴きました。
時代は大きく変わりましたが、音楽を聴きますと在りし日に戻っていきます。音楽鑑賞会の皆様と豊かなひと時を過ごしています。

代表　小林久子（0776-36-7892）

インターネット世界旅行

インターネットには、豊富な世界旅行の資料が紹介されています。Google マップでは、世界各地の映像を、そこにいるような感覚で見ることができます。

インターネット世界旅行のサークルは、それらの情報をもとに、疑似旅行を楽しもうというものです。

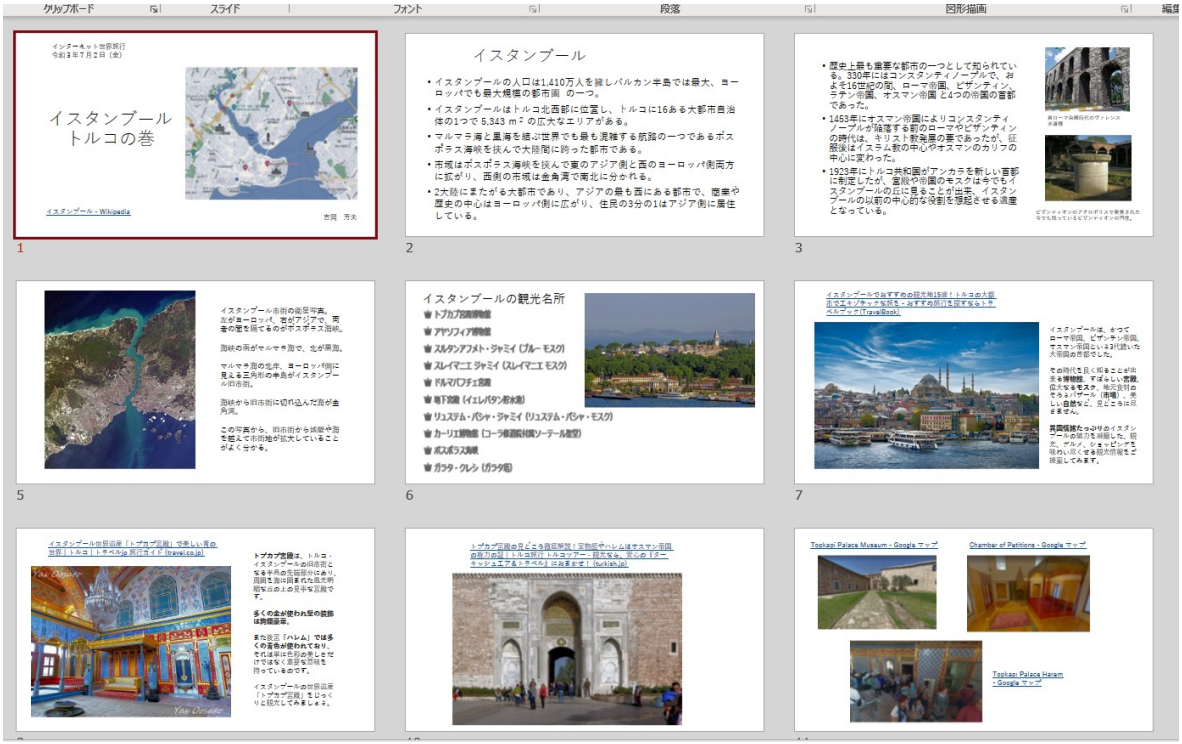
これまでにモロッコ、エジプト、ポルトガル、スペイン、オランダ、スイス、ギリシャ、英国、スエーデン、デンマーク、ドイツ、チェコ、ロシア、ポーランド、トルコなどの多くの街や名所を見てきました。

紹介する映像は、毎回８０以上、明るいプロジェクターで大きく投影し　楽しむことができます。

案内の仕方も、工夫改善して、各国の基本知識を学ぶほか、グーグルマップを使っての臨場感ある体験ができるようになっています。

開催は、毎月第４水曜日の１時から

主宰者　　吉岡芳夫　　090-1392-5405



夜明けの会

皆さん！　今を楽しく生きましょう。

多難な時代を頑張ってこられた皆様に敬意を表します。この会は、お互いに本音で語り合うことによって、それぞれの苦労を慰め合い、励ましあうとともに、お一人お一人を尊重し、信頼の輪を作って多様化する社会に適応できる知識を学んでいきたいと思います。

また、観光業者のサポートを受け、国内でもトップクラスの地元の食と名所巡りの日帰り旅行を楽しんでいます。

基本的には月１回、第２日曜日の午後１時より福井いきいき会のよろず茶屋で開催しています。

ご参加ご希望の方は下記までご連絡ください。

主宰者　福井康人　090-4325-0463

手作りの会

手作りの会は、福井いきいき会発足と時から続いているサークルです。最初はヨガ教室も行っていましたが、その後はビーズ手芸とレーザクラフトの作成をしています。

細かい作業で作品を作るので、できあがるたびにうれしいのは勿論ですが、人にあげたりすると喜ばれ、その笑顔を見るのも楽しみです。

会場は、主宰者（奥島）の店舗の一室で、毎月第３月曜日の午後１時から、会を開いています。

主宰者　奥島ヨシ子　090-2036-8338

楽しい暮らし方

皆さんの関心、興味のあることを話し合い、
知恵を出し合って楽しい暮らし方を探ります。
衣・食・住・健康・夢・日常の出来事など、全員参加で一緒に楽しみましょう
今年春からスタートしたサークルです
お気軽にご参加ください。

開催は、毎月第３火曜日の10：00～11：30
エコライフプラザ２階　福井駅前よろず茶屋
主宰者　羽川　裕美子　090-38897-1439

健康維持に関する
サークル

- ピンポンサークル
- 私の健康法
- 健康麻雀
- 気軽に話せる会

ピンポンサークル、

　平成２６年７月に発足した当サークルは、早７年２ヶ月の年月が過ぎました。東京オリンピックで日本の卓球選手が活躍しているのをテレビ観戦していると、とても我々にはできないように思われます。しかし、ピンポンと言い換えると、打球が非常に遅くゆっくりした感じになります。狭いコートで小さな球を追い、ラケットに当て相手のコートに返すことを繰り返すラリーはとても楽しいですよ。それによって反射神経を養い自然と俊敏な動きすら覚えます。また車の運転においても早く反応できるという効果があると思います

　参加者には、初めてラケットを持った方、子供の頃に遊びでピンポンされた方、中学や高校時代にクラブ活動された方などと多少レベル差はありますが、当サークル本来の目的は、健全で明るい交流の場に参加し、体を動かすことで健康寿命を延ばすことにあると思っています。

　月４回、福井市の体育館で行っております。開催日は、固定していませんので、毎月の予定表を見てください。初めての方も大歓迎です。

主宰者　村瀬康夫　090-1633-3800

私の健康法

「巷には「健康」や「美容」に関する情報が満ち溢れていますが、何を信じてよいのか、信じなくてもよいのか、むしろ有害であるのか、等々を個人的に判断することは至難となっております。

そこで、健康などに関する会員の体験や考え方を披露していただき、それを基に議論を尽くして、真に役立つ情報や方法を共有することを目的とします。月一回の会合の始めと終わりには、簡単な健康体操と脳トレ（『楽ラク脳トレーニング』DVD）を継続して実践していきます。時間があれば、最後に健康に関する話題を提供します。

活動内容：健康体操、実体験や考え方・議論、脳トレ、話題提供

駅前よろず茶屋 2階にて

主宰者：　寺岡弘文　080-5020-5093

健康麻雀部会

当サークルは、飲まず、吸わず、賭けずの3条件を守って、麻雀を楽しんでいます。麻雀は脳の活性化やボケ防止に役立つ遊びです。現在、麻雀台を9台設置していますが、余裕があるので、新入会員は大歓迎です。

新型コロナ感染予防のため、実施に当たっては、（1）検温、消毒、マスク着用、（2）空気清浄機、ブロアーで換気、（3）体調不良の方は参加を見合わせるの３条件を厳守しています。

会場は、福井駅前よろず茶屋（エコライフプラザビル３階）で、毎週金、土、日の3日間、午後1時～4時に開催しています。現在、会員は40名（男女々）で、参加費は、参加の都度１００円です。

主宰者　　折尾敏和　　090-1390-4508

気軽に話せる会

- 私たちは常に嬉しいこと、悲しいこと、心配なことや悩みごとなどを抱えながら毎日を過ごしています。心がもやもやすることもあれば、気が晴れ晴れすることだってあります。
- このサークルで取り上げる話題は、日常生活で直面する問題、参加者や身内のものの健康問題、宗教の問題など多岐に亘りますが、常に参加者にとって身近な内容のものを取り上げていますので、心置きなく気軽に話せる絶好の場所となっています。
- 開催は、よろず茶屋で月１回で、第４週の金曜日の午後１時から
- 主宰者　　黒田　広子　090-7945-1613

福井いきいき会の
全サークル紹介の
ポスター

お好きなサークルに参加してください。

お問い合わせは、各ポスターにある主宰者、

世話役に電話してください。

終わり