



ふくふくプラザ 図書案内

快適老後の過ごし方



令和6年4月

書名	編著者等	出版社	発行年
うまく老いる 楽しげに90歳の壁を乗り越えるコツ	 樋口 恵子 // [著]	講談社	2024
老いの上機嫌 90代！笑う門には福来る	樋口 恵子 // 著	中央公論新社	2024
「寝たきり」「要介護」にならない！ しあわせな老後は、足の“貯筋”で決まる 足の筋力アップ！1分エクササイズ	森山 善文 // 編著	Gakken	2024
1日1分読むだけで身につく老後のお金大全100	頼藤 太希 // 著 高山 一恵 // 著	自由国民社	2024
あっこれ食べよう！70歳ひとり暮らしの気楽なごはん	 大庭 英子 // 著	主婦の友社	2024
老後不安の処方箋 暮らし・美容・健康・お金老後が気になり出したら読んでほしい モヤモヤ解消、備えのための入門書	主婦と生活社 // 編	主婦と生活社	2023
70歳の壁を越える食べる力 口の中をきれいに丈夫に整えて、病気と老化に負けない体をつくる	栗原 毅 // 著 栗原 丈徳 // 著	エクスナレッジ	2023
老いてこそ、スマホ 年を重ねて増える悩みの9割は、デジタルで解決する	牧 壮 // 著 増田 由紀 // 著	主婦と生活社	2023
老いたら好きに生きる 健康で幸せなシヨリになるために続けること、始めること、やめること	和田 秀樹 // 著	毎日新聞出版	2023
80歳。いよいよこれから私の人生	 多良 久美子 // 著	すばる舎	2023

貸出冊数：10冊まで(うちDVDは1本) 貸出期間：2週間以内
 開館時間：10時～18時 休室日：第3火曜日(その日が祝日の場合は翌日) /
 年末年始(12月28日～1月3日) / その他図書整理期間
 氏名と住所が確認できるもの(運転免許証・健康保険証など)を、お持ちください。
 図書カードを発行します。登録・貸出は無料です。
 借りられた資料は、福岡市総合図書館及び各区の図書館・アミカス図書室等でも返却できます。



ふくつば

ふくふくプラザ 福祉図書・情報室
 福岡市中央区荒戸3丁目3番39号 福岡市市民福祉プラザ2階
 TEL:092-731-2946 FAX:092-731-2947
 ホームページ <https://opac002.libcloud.jp/fukufukuplaza/>