

夫婦

第二の人生・おひとりさま・趣味  
健康寿命・孫・夫源病・片付け  
仲間づくり・介護保険・年金

脳活

お金

熟年結婚  
& 離婚

オレオレ  
詐欺

認知症

住まい

いきいき  
レシピ

60歳からの

# 生き生き術



北海道発!

本格的シニア向けガイドが誕生しました  
今すぐはじめられる、いきいきのヒケツが満載

元気なシニアにまつわる幅広い話題を写真やイラストなどを交えてわかりやすく紹介。さらに、今人気の脳活クイズ、大人のぬり絵を巻末に収録。いきいきレシピで身体の内側からも若々しく！シニア予備軍やシニアを支えるジュニア世代などの気になる情報も。



好評  
発売中

北海道新聞社編

定価 1,080円

60歳からの

## 生き生き術

今すぐはじめられる!!  
笑顔で自分らしく暮らすヒケツ

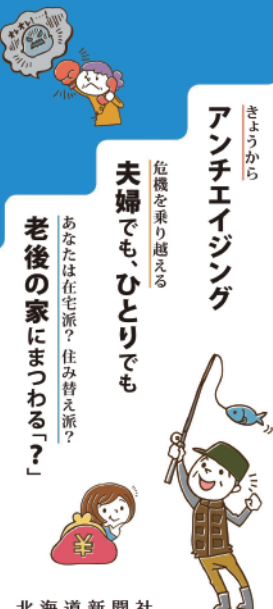
きょうから  
アンチエイジング

危険を乗り越える  
夫婦でも、ひとりでも

あなたは在宅派？ 住み替え派？  
老後の家にもつわる「？」

先立つものは…お金？  
シニアのおサイフ事情

認知症チャート  
脳を鍛えるクイズ15問  
大人のぬり絵



北海道新聞社