

# パソコンとウォーキングで 脳トレ!パソコン教室

杉並区社会福祉協議会 助成事業



パソコン操作とウォーキングの基礎知識や脳活性化効果を学びながら、グループでわいわい楽しく "地域の史跡めぐり" を企画し、ミニコミ誌を作成します。

パソコン初心者大歓迎!  
グループで楽しく健康づくり



## 日 時

12/17、24、1/7、14、21、28、  
毎週木曜日 計 6 回  
午前 10:00 ~ 12:00 (2 時間)

## 場 所

立野建設(サンライフ高円寺)小ホール  
JR 高円寺駅南口より 300m  
杉並区高円寺南 2-42-8

受講料: 6回分 合計4,000円  
(テキスト代は別途)

定 員: 12名(定員になり次第締切とさせていただきます)

対象者: 概ね 60 歳以上の杉並区在住の方

お申込み: NPO 法人 わくわくネット  
電話 080-3405-4594  
FAX 03-3396-4741



立野建設 小ホール