



協働事業の紹介


- 1. わくわく健康体操** 5月1日(土) 15日(土) 10:00~12:00




玄米ダンベルや手ぬぐいを使った体操や無理しないストレッチと柔軟体操、メタボ予防策です。 参加費：1000円
- 2. ITサロン** 5月12日(水) 19日(水) 26日(水) 10:00~12:00
5月1日(土) 15日(土) 13:30~15:30




各自のテーマで学習しながら、わからない操作などは、シニア情報生活アドバイザーの資格を持った多数の相談員がお手伝いをします。 参加費：2時間800円
- 3. ウォーキングのすすめ** 5月19日(水) 13:30~15:30




ウォーキングの楽しみ・習慣化・効用の事例とミニウォーキングなどを行います。 参加費：無料
- 4. わくわく名画座** 5月8日(土) 13:00~16:00
「ALWAYS 続・三丁目の夕日」



名画を通じ、楽しみ・感動し・世代を越えてふれ合いましょう。 参加費：1000円
- 5. デジカメ・アルバムづくり** 5月8日(土) 22日(土) 10:00~12:00



デジカメ写真の編集・整理にデジブックを使って行います。デジブックの使い方を初歩から解説します。日頃、デジカメ写真をパソコンに保存している方が対象です。 参加費：2時間1200円
- 6. 旅の英会話・基礎** 5月12日(水) 26日(水) 13:30~15:30



海外旅行に役立つ英会話を一から楽しく進めます。英会話が初めての方も歓迎です。 参加費：2時間1000円



運営：特定非営利活動法人 わくわくネット
〒166-0001 杉並区阿佐谷北6丁目26番13号
電話 03-5356-8505 Fax 03-3338-0436

ゆうゆう阿佐谷北館 だよい



ゆうゆう阿佐谷北館ご利用者の皆様・近隣地域の皆様、このたびゆうゆう阿佐谷北館にて、杉並区との協働事業を行うとともにゆうゆう館の運営管理を委任された特定非営利活動法人わくわくネットと申します。

私たちは、高齢者の為のわかりやすいパソコン普及を主な活動として創立した団体ですが、ゆうゆう館においては、高齢者の生きがい、学び、ふれあい交流、健康づくりを柱として、いろいろな活動を展開していきます。

長寿高齢化社会において、地域の皆様がゆうゆう館での種々の活動を通して、楽しく、生き生きとしてお互いのつながりを大切にして暮らせる社会を皆様とともに築いていきますので、どうかよろしくごお願い申し上げます。

特定非営利活動法人 わくわくネット 理事長 高橋 正二

5月号
平成22年