

8月の協働事業（わくわくネット）

☆わくわく健康体操☆

8月7日(土) 21日(土)
10:00~12:00

玄米ダンベルやボール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。

今月は表紙で紹介しています。



参加費：100円

☆ITサロン☆

8月4日(水) 11日(水) 18日(水) 25日(水)
10:00~12:00

8月7日(土) 21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、多数の相談員(シニア情報生活アドバイザー)がお手伝いをします。

参加費：800円

☆旅日記をつくろう☆

8月25日(水) 9月8日(水)
13:30~15:30

楽しい旅行の思い出を記念の写真と一緒に整理しながら、いろいろ応用できるワードの使い方を楽しく学びます。

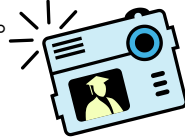
参加費：2回 2,800円
(テキスト代別途 400円)



☆デジカメで夏を楽しもう☆

8月11日(水) 13:30~16:30

写真撮影のコツ・PCへの取り込み・CDの作成までを分かりやすく講習します。
デジカメに興味のある方の参加をお待ちしています。



参加費：1,500円

(別途：テキスト代及びCD代として300円)

☆わくわくウォーキング☆

8月14日(土) 10:00~12:00



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。
今回は新しく出来た公園の「Aさんの庭」と「神明宮」を回ります。

参加費：無料

☆わくわく名画座☆

~時をかける少女~

8月14日(土) 13:30~15:30

1983年7月16日に公開された大林宣彦監督、原田知世初主演、上原謙・入江たか子特別出演の日本映画です。

参加費：100円

☆ウクレレ教室☆

初めての教室・8月11日(水) 25日(水)
16:30~18:00

初級教室・8月11日(水) 25日(水)
18:30~20:00

どちらも、講師に元「大橋節夫とハニーアイランダーズ」のギター奏者の横江庸行氏をお招きして教えていただきます。

参加費 1,000円

☆パソコン相談会☆

8月28日(土) 10:00~12:00

パソコン購入のご相談、お使いになっているパソコンの困りごと相談(立ち上がりが遅くなった、ファイルの保存場所が分からない、ソフトのダウンロード方法)など日頃のお悩みを丁寧にサポートします。

参加費：800円

☆旅の英会話・基礎☆

8月4日(水) 18日(水)
13:30~15:30

海外旅行に役立つ英会話をアメリカ人の先生をお招きして、いち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 1,000円

☆グーグルアースを楽しもう☆

8月28日(土) 13:30~16:00

グーグルアースを使って旅先の知りたい地図や建物及び風景を眺めて楽しみましょう。
インストールから利用法などを講習します。

参加費：1,200円

8月号 ゆうゆう阿佐谷北館 だより

3人の先生方の紹介



成蹊大学の健康・スポーツ科目の非常勤講師を40年間続けられている現役のスポーツ専門家の先生です。

穴戸先生



杉並区健康体操サポーターとしてご活躍で、趣味はテニス・ゴルフ・登山というスポーツ現役の先生です。

鈴木先生

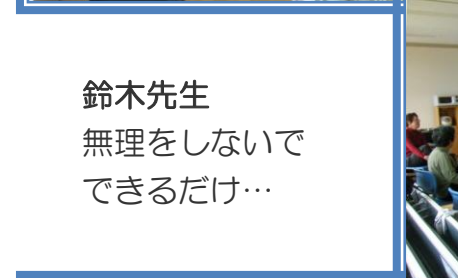


早稲田大学スポーツ科学部の鈴木教授が考案されたダンベル体操の理論と実技の講習会に参加された先生です。

高橋先生



穴戸先生
腕のストレッチ
気持ちいい~



鈴木先生
無理をしないで
できるだけ...



高橋先生
「玄米ダンベル体操」
これが効くんです

阿佐谷北館へのアクセス

- JR阿佐ヶ谷駅より徒歩25分
- 西武新宿線鷺ノ宮駅より徒歩15分
- 阿佐ヶ谷・荻窪駅から関東バス 中村橋駅行き白鷺1丁目下車4分



ゆうゆう阿佐谷北館だより [ブログ版]

URL: <http://asakita.blog.ocn.ne.jp/blog/> 更新中です。

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

URL: <http://www.npo-wakuwaku.net/>