

# 10月の協働事業（わくわくネット）

## ☆わくわく健康体操☆

10月2日(土) 16日(土)

10:00~12:00

玄米ダンベルやボールを使った体操

無理しないストレッチと柔軟体操、

メタボ予防にいかがですか？

お気軽にご参加ください。



参加費：100円

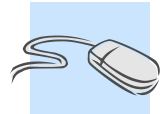
## ☆ITサロン☆

10月6日(水) 13日(水) 20日(水)

27日(水) 10:00~12:00

10月2日(土) 16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



## ☆わくわく名画座☆

### 「青い山脈」

10月9日(土) 13:30~16:30

原節子/杉葉子/池部良 出演の青春映画

大ヒットの主題歌と共にいつまでも語り継がれる感動さわやかな青春映画の名作。

前・後編で約3時間です。

参加費：100円

## ☆旅の英会話・基礎☆

10月6日(水) 20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、いちから楽しく学べます。

ユーモアたっぷりの素敵な先生のご指導で基礎からの英会話に挑戦してみませんか？

参加費：1,000円

## ☆ウォーキングの楽しみ☆

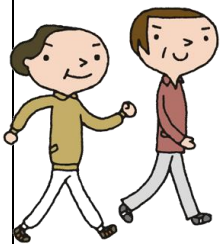
10月9日(土) 10:00~12:00

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。

今月は、「妙正寺川～福蔵院～鷺宮八幡神社」です。

参加費：無料



## ☆キウイジャムを手作りしませんか？☆

10月23日(土) 10:00~12:00

キウイを使って美味しくて栄養たっぷりのジャムを作る講座です。

作ったジャムはお持ち帰りいただけます。

参加費：300円(材料費込)

## ☆インターネットを使って

### 旅行計画を作ろう☆

10月13日(水) 27日(水)

13:30~15:30



パソコンを活用して旅先の現地情報を検索、旅行会社にお任せではないオリジナルの旅行計画を立ててみませんか？

受講料：2,800円(テキスト代別途)

## ☆いちからのパソコン☆

10月30日(土) 13:30~16:30

初めての方、操作に慣れていない方に、

電源を入れることから、文字入力、

簡単な文章の編集まで、

3時間をかけてゆっくりと進めます。

受講料：1,400円(テキスト代別途)



## ☆泥棒対策の講演会☆

10月23日(土)

14:00~16:00

町会との共催事業で

安全なまちづくりを目指して

「防犯アドバイザー」としてご活躍の

NPO 神田雑学大学講師・稲田淳夫さんをお招きして防犯のコツを伺います。

参加費：無料(要予約)



## ☆ウクレレ入門☆

10月13日(水) 27日(水)

16:00~17:30

初めて楽器に触れる方を対象とした

入門の教室です。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・横江庸行氏をお招きして開催します。

お気軽に参加してみませんか？

参加費 1,000円

