

11月の協働事業（わくわくネット）

☆わくわく健康体操☆

11月6日(土) 20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、メタボ予防にいかがですか？お気軽にご参加ください。



参加費：100円

☆わくわく名画座☆

~カサブランカ~



11月13日(土) 13:30~15:30

ハンフリー・ボガード、イングリット・バーグマン共演、「君の瞳に乾杯」をはじめ数々の名セリフと名場面で、今もハリウッドを代表する作品として世界中にファンを持つ、1942年製作の永遠のラブストーリーです。

参加費：100円

☆年賀状を作ろう☆

11月10日(水) 24日(水) 13:30~15:30

ワードで、素早く！簡単に！年賀状を作る講座です。

1回目は宛名を作成し、2回目でイラストなどを挿入して年賀状を完成させます。（ワードのウィザード使用）

パソコンでの年賀状作りは初めてという方も、お気軽にご参加ください。受講料：2,800円（テキスト代別途400円）

賀正



卯

☆ウォーキングの楽しみ☆

11月13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~鷺ノ宮八幡神社です。

参加費：無料



☆旅の英会話・基礎☆

11月3日(水) 17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



☆江戸ソバリエに教わる手打蕎麦☆

11月27日(土) 11:30~15:00 (受付11:00)

江戸ソバリエをお招きした本格的なそば打ち実習です。

講義、試食、そば打ち実習となります。

そば打ちに興味のある方、ぜひこの機会に体験してみませんか？

ご自分で打たれたおそばは、お持ち帰りいただけます。

受講料：2,000円（材料費込）



☆ITサロン☆

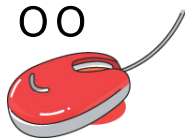
11月3日(水) 10日(水) 17日(水)

24日(水) 10:00~12:00

11月6日(土) 20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



☆ウクレレ入門☆

11月10日(水) 24日(水)

16:30~18:00

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ています。

楽器は初めてという方も、多少経験をお持ちの方も、みなさま楽しく練習されています。

参加費 1,000円

