

12月の協働事業（わくわくネット）



☆わくわく健康体操☆

12月4日(土) 18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☆

～幸せの黄色いハンカチ～

12月11日(土) 13:30~15:30

山田洋次監督による、北海道を舞台にした日本のロードムービーの代表作。出演は高倉健、倍賞千恵子に映画初出演の武田鉄矢、さらに渥美清、桃井かおりなど。第1回日本アカデミー賞やキネマ旬報賞など国内の映画賞を総なめにした。 茶菓代：100円

☆手作りカレンダー講座☆

12月8日(水) 22日(水) 13:30~15:30

エクセルの便利な機能を使って「3ヶ月カレンダー」を作成する2回にわたる講座です。エクセルで何が出来るの？と置いていらっしゃる方、エクセルは苦手と置いていらっしゃる方もご参加ください。

来年は写真の入った「手作りカレンダー」を飾ってみませんか？

受講料：2回・2,800円（テキスト代別途400円）



☆ウォーキングの楽しみ☆

12月11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、蓮華寺～馬橋公園～Aさんの庭です。



参加費：無料

☆旅の英会話・基礎☆

12月1日(水) 15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



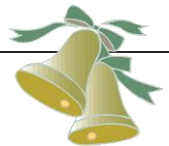
70年前後、フォークソンググループの学生が、年齢を重ねて“枯れ”を売りに、“エバーグリーン”を結成。演奏活動を再開して熟年を謳歌中。

☆わくわくクリスマス・コンサート☆

12月25日(土) 15:00~17:00



当館のウクレレグループ“レレ・マハロ”のご指導を頂いている“横江庸行”先生も駆けつけて、往年の美声が聞けるかも！！



☆ITサロン☆

12月1日(水) 8日(水) 15日(水)

22日(水) 10:00~12:00

12月4日(土) 18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☆

12月8日(水) 22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