

# 1月の協働事業（わくわくネット）

## ☆わくわく健康体操☆

1月15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？



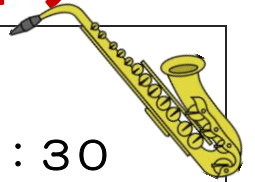
お気軽にご参加ください。参加費：100円

## ☆わくわく名画座☆ ～お熱いのが好き～

1月8日(土) 13:30~15:30

ジャック・レモン/トニー・カーチスの絶妙なコンビによるハリウッド屈指の傑作コメディ。禁酒法時代のシカゴでマフィアに追われる二人はバンドの女性歌手シュガー(マリリン・モンロー)に一目ぼれ。だが、マフィアの抗争に巻き込まれてしまい・・・？

参加費：無料



## ☆素敵な名刺作成講座☆

1月12日(水) 26日(水) 13:30~15:30

名刺作成ソフトのラベル屋さん(フリーソフト)を使った講座です。

一度作っておくと携帯電話番号やメールアドレスを交換したい時などにとっても便利です。

もちろん仕事にも使える本格的な名刺です。

専用ソフトを使い、簡単にお好みの名刺を作成します。

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☆

1月8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、Aさんの庭～

阿佐谷中央公園～神明宮です。



参加費：無料

## ☆旅の英会話・基礎☆

1月5日(水) 19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



## ☆男性の楽しみ料理教室☆

1月22日(土) 2月26日(土)  
3月26日(土) 10:00~13:00

3回シリーズの男の料理教室です。

1回目は「肉じゃが」を

管理栄養士の先生の指導を受けて作ります。

普段、台所に立たない初心者の方大歓迎です。

受講料：1回・1,300円(食材費込)



## ☆わくわく楽芸会☆

1月29日(土) 14:00~16:00

今回は阿佐北館の自主グループ「フラ・プルメリア」のフラダンスの発表と「杉並江戸落語協会」の落語をお聞きいただきます。

ほっと一息、お茶の時間もあります。

お申し込みは当館受付まで。

参加費：200円



## ☆ITサロン☆

1月5日(水) 12日(水) 19日(水)  
26日(水) 10:00~12:00

1月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、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☆

1月12日(水) 26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



自主練習  
1月5日(水) 19日(水)  
16:30~18:00