

# 2月の協働事業（わくわくネット）

## ☆わくわく健康体操☆

2月5日(土) 19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☆

～二十四の瞳～(高峰秀子追悼)

2月12日(土) 13:30~16:20

瀬戸内海に浮かぶ美しい小豆島を舞台に、昭和の激動の時代を駆け抜けた大石先生と12人の教え子たちの愛と感動の名作巨匠木下恵介による日本映画が誇る傑作



参加費：無料

## ☆ブログ作成講座☆

2月9日(水) 23日(水) 13:30~15:30

普段インターネットをお使いの方にお勧めのブログを作る講習です。サークル活動のお知らせや広告・得意なお料理の作り方・手作り作品の写真・お子(お孫)さまの成長記録など、日頃のちょっとした出来事を発信できる自分だけのページを作ります。今まで気づかなかった発見や、出会いがあるブログにチャレンジしてみませんか？



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☆

2月12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～妙正寺川を歩きます。(今月の表紙に紹介) 参加費：無料

## ☆旅の英会話・基礎☆

2月2日(水) 16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。基本とともに栄養バランスを勉強しています。

1月22日実施の1回目は「肉じゃが」を管理栄養士の先生の指導で作り、2回目の2月は、ぶり大根を予定しています。

参加者はエプロン・タオル・頭巾用タオル(三角巾)・筆記用具を忘れないように！



受講料：1,300円/1回(食材費込)

## ☆ITサロン☆

2月2日(水) 9日(水) 16日(水) 23日(水)  
10:00~12:00  
2月5日(土) 19日(水)  
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☆

2月9日(水) 23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、多少の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  
2月2日(水) 16日(水)  
16:30~18:00

