

3月の協働事業（わくわくネット）

☆わくわく健康体操☆

3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？



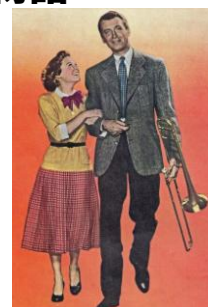
お気軽にご参加ください。参加費：100円

☆わくわく名画座☆

～グレン・ミラー物語～

3月12日(土)
13:30~15:30

スイングを愛し、妻を愛し続けたアメリカの英雄、その生涯が永遠の名曲とともに蘇る



参加費：無料

☆デジタルカメラ講座☆

3月9日(水) 23日(水) 13:30~15:30

お持ちのデジタルカメラの機能を十分に使いこなせていますか？ちょっとした操作で、きれいな写真が撮れるようになります。撮影からパソコンへの取り込み方、簡単な加工まで2時間×2回で講習します。



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☆

3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（2~3km）を行います。直接阿佐北館へ。予約不要です。



参加費：無料

☆旅の英会話・基礎☆

3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回目の「肉じゃが」は管理栄養士・佐藤のぶ先生の指導で作りました。2回目はブリの照り焼きです。3回目も美味しく栄養のある献立を予定しています。

参加者はエプロン・タオル・頭巾用タオル(三角巾)・筆記用具をお持ちください。



受講料：1,300円/1回（食材費込）

☆ITサロン☆

3月2日(水) 9日(水) 16日(水) 23日(水)
10:00~12:00
3月5日(土) 19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☆

3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ス」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

3月2日(水) 16日(水)
16:30~18:00

