

4月の協働事業（わくわくネット）

☆わくわく健康体操☆

4月2日(土) 16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～

4月9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



☆いちからのパソコン☆

4月13日(水) 27日(水) 13:30~15:30

パソコンは初めてという方に最適な講座です。

電源の入れ方・切り方から、マウスの使い方、初歩の文字入力まで、2回にわたって丁寧に講習します。

思い切って4月からパソコンに挑戦してみませんか？

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☆

4月9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（2~4.4km）を行います。

参加ご希望の方は、直接阿佐谷北館へ。予約は不要です。参加費：無料



☆旅の英会話・基礎☆

4月6日(水) 20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明るい雰囲気の良い教室です。お気軽にどうぞ

参加費：1,000円



☆第2回 わくわく楽芸会☆

4月30日(土) 14:00~16:00

たくさんの方においでいただいた

第1回に続いて、第2回目の

楽芸会です。歌あり演奏ありの

楽しい時間を一緒にいかがですか？

詳細は表紙をご覧ください。参加費：200円



☆男性の楽しみ料理教室☆

4月23日(土) 10:00~13:00

管理栄養士さんの指導で1月

から3月まで3回開催した

料理教室を、ご好評につき

4月5月の2回延長して実施します。

受講料：1回・1,300円（食材費込）



☆ITサロン☆

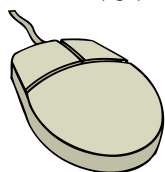
4月6日(水) 13日(水) 20日(水) 27日(水)

10:00~12:00

4月2日(土) 16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☆

4月13日(水) 27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

4月6日(水) 20日(水)
16:30~18:00

