

5月の協働事業 (わくわくネット)



☆わくわく健康体操☆

5月7日(土) 21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☆

～蒲田行進曲～

5月14日(土) 13:00~15:00

大部屋役者・ヤス(平田満)はスターの銀ちゃん(風間杜夫)から妊娠した恋人・小夏(松坂慶子)の面倒を見る羽目になってしまふ。やがて彼女と結ばれ、彼女と生まれてくる赤ん坊のために危険な仕事を次々とこなし続けるヤスだったが・・・深作欣二が監督した痛快アクション人情悲喜劇の快作。大ヒットを記録、1983年の映画賞も独占した。

参加費：無料

☆初めてのワード☆

～ワードの基礎から、写真入りの文章作成まで～

5月11日(水) 25日(水) 13:00~15:00

ワードソフトのいろいろな機能使って文章を作成してみませんか?

文字の字体を変えたり、色を変えたり、好きな図や写真を挿入したり・・・

きっと「文字入力練習だけにワードを使うのはもったいない」と気付かれることでしょう。

2時間講習を2回でゆっくりと分かりやすく進めます。

2007版以外の方も受講できます。

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☆

5月14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

(2~5km)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☆

5月4日(水) 18日(水)

13:00~15:00

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



☆男性の楽しみ料理教室☆

5月28日(土) 10:00~13:00

管理栄養士の先生の指導で1月から開催している料理教室をご好評につき、4月・5月の2回を追加実施します。

5月は、鮭のフライパン焼きと筑前煮を作ります。

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)



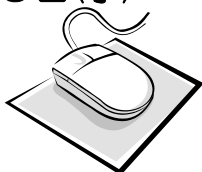
☆ITサロン☆(5月4日はお休みです。)

5月11日(水) 18日(水) 25日(水)

10:00~12:00

5月7日(土) 21日(土)

13:00~15:00



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☆

5月11日(水) 25日(水)

15:00~17:00

自主練習

5月4日(水) 18日(水)
15:00~17:00

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

