

6月の協働事業（わくわくネット）

☆わくわく健康体操☆

6月4日(土) 18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☆

～サウンド・オブ・ミュージック～
6月11日(土) 13:00~16:00

ドレミの歌、エーデルワイス、
私のお気に入りなど、誰もが知っ
ている名曲がいっぱい。
1965年度アカデミー賞堂々5
部門に輝く、ミュージカル映画の
最高峰！ 永遠の名作！

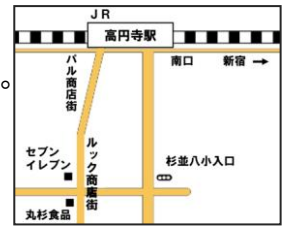
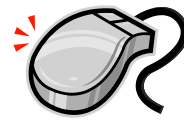


参加費：無料

☆簡単にできる！表や地図☆～ワードの初中級～

6月8日(水) 22日(水) 13:00~15:00

ワードで文字入力の出来る方向けの、初歩より少しレベルアップした講座です。
1回目は表の作成、2回目は図形を使って地図を作ります。
ご自宅の案内状など身近に活用できる実用的な講座です。
お申し込みは阿佐谷北館受付まで・・・

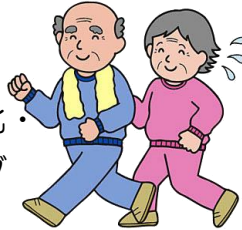


受講料：2回・2,800円（テキスト代別途400円）

☆ウォーキングの楽しみ☆

6月11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☆

6月1日(水) 15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

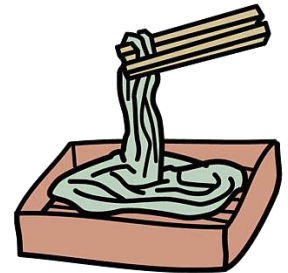


参加費：1,000円

☆わくわく蕎麦打ち研究会☆

6月25日(土) 15:00~17:00

江戸ソバリエから講習を受けたメンバーが中心となって
平成22年12月自主グループを結成。
現在9名の会員で月1回の練習を続けています。
館外研修と称してそば名店探訪も・・・とにかく楽しい“そば研”です。



参加費：1,000円（食材費込）

☆ITサロン☆(6月29日はお休みです。)

6月1日(水) 8日(水) 15日(水) 22日(水)
10:00~12:00

6月4日(土) 18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☆

6月8日(水) 22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

自主練習

6月1日(水) 15日(水)
15:00~17:00

