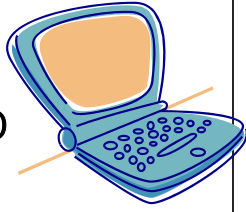


# 9月の協働事業（わくわくネット）

## ☆ITサロン☆

9月7日(水) 14日(水)  
21日(水) 28日(水)  
9:00~11:00  
9月3日(土) 17日(土)  
14:30~16:30



パソコンのお悩み相談にのります!!  
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

## ☆わくわく名画座☆

### ～東京物語～

9月10日(土)  
14:00~16:30



巨匠小津安二郎の代表作。

尾道に住む老夫婦・周吉(笠智衆)とみ(東山千栄子)は、東京へ長男と長女をたずねて行く。子供達からはじゃけんにされるが、戦死した次男の妻・紀子(原節子)だけが、彼らに親身に尽くすのだった。

参加費: 無料

## ☆わくわく健康体操☆

9月3日(土) 17日(土)  
9:00~11:00



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?

参加費: 100円

## ☆始めようエクセル☆

9月14日(水) 28日(水)  
14:30~16:30



ちょっとハードルが高いと思われがちなエクセルを初歩から優しく講習します。覚えるととても便利に使うことができます。頭のトレーニングにも最適です。

参加費: 2回 2,800円  
(テキスト代400円別途)

## ☆ウクレレ入門☆

9月14日(水) 28日(水)  
18:00~19:30



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

## ☆旅の英会話・基礎☆

9月7日(水) 21日(水)  
14:00~16:00



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ある教室です。お気軽にどうぞ・・・

講師、マービン・アーノルド先生  
参加費: 1,000円

## ☆ウォーキングのすすめ☆

9月10日(土)  
9:00~11:00



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

## ☆わくわく蕎麦打ち研究会☆

9月20日(火) 18:00~20:00

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。

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)