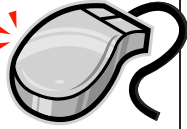


10月の協働事業（わくわくネット）

☆ITサロン☆

10月5日(水) 12日(水) 19日(水) 26日(水)
10:00~12:00
10月1日(土) 15日(土)
13:30~15:30



パソコンのお悩み相談にのります!!
各自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^{がくげいかい}楽芸会☆

10月29日(土) 14:00~16:00

ゆうゆう阿佐谷北館で活動されている 民謡：民謡グループ、
日本舞踊：福寿会踊り、
大正琴：ラベンダー、の方々が出演されます。
お友だち等お誘いのうえ、多数の方のご来場を
お待ちしております。 参加費：無料



☆エクセル応用講座☆

10月12日(水) 26日(水) 13:30~15:30

オフィスソフトのエクセルの基本操作が出来る方向けの講座です。
基本操作を復習しながら、日常生活に生かせる計算やグラフ作成を
学びます。ご希望の方は阿佐谷北館受付まで直接又はお電話でお申し込みください。



参加費：2回 2,800円 (テキスト代400円別途)

☆わくわく名画座☆

～翼よ！あれが巴里の灯だ～
10月8日(土)
13:30~16:00



初めて大西洋無着陸横断飛行を成し遂げた
アメリカの英雄チャールズ・リンドバーグを
描いた感動作。監督は名匠ビリー・ワイルダ
ー、リンドバーグを演ずるのはジェームス・
スチュアートです。 参加費：無料

☆旅の英会話・基礎☆

10月5日(水) 19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
るい雰囲気教室です。お気軽にどうぞ・・・
参加費：1,000円

☆ウォーキングのすすめ☆

10月8日(土)
10:00~12:00

ウォーキングの楽しみ・習慣化の
効用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☆

10月15日(土)
16:00~18:00



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)

☆わくわく健康体操☆

10月1日(土) 15日(土)
10:00~12:00

玄米ダンベルやボールを使った
体操、無理しないストレッチ、
柔軟体操を行なっています。メタボ予防にい
かがですか? 参加費：100円



☆ウクレレ入門☆

10月12日(水) 26日(水)
16:00~18:00



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