






11月の協働事業（わくわくネット）


☆ITサロン☆
 11月2日(水) 9日(水) 16日(水)
 10:00~12:00
 11月5日(土) 19日(土) 
 13:30~15:30
 23日(水)は祭日の為、お休みです。
 「パソコンのお悩み」相談にのります!!
 各自のテーマで自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

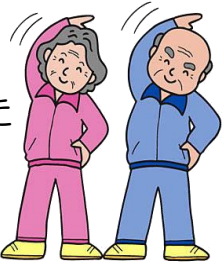
☆年賀状講座☆
 11月9日(水) 23日(水・祭)
 13:30~15:30 
 ワードの便利な機能を使った年賀状を作る講座です。
 文字入力ができる方でしたら、素早く簡単に年賀状が作れます。
 お申し込みはゆうゆう阿佐谷北館受付まで
 参加費: 2回 2,800円
 (テキスト代400円別途)
 作品イメージ

☆わくわく名画座☆
 ~七人の侍~
 11月12日(土)
 13:30~17:20 
 日本映画史に残る名作にして黒澤映画の金字塔。野武士が野盗化していた戦国時代を舞台に、貧しい百姓たちが7人の侍を雇い、野武士の群れから村を守り抜く姿を描く。
 出演: 志村喬、三船敏郎、木村功、稲葉義男、宮口精二、千秋実
 参加費: 無料

☆旅の英会話・基礎☆
 11月2日(水) 16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・・・
 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☆
 11月12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☆
 11月19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☆
 11月5日(土) 19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☆
 11月9日(水) 23日(水)
 16:00~17:30

自主練習
11月2日(水) 16日(水)
16:00~17:30

 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。最近では12月の学芸会に“レレ・マハロ”として出演予定で、クリスマスソングや懐かしのハワイアンソングを猛特訓中。
 参加費 1,000円