

3月の協働事業（わくわくネット）

☆IT サロン☆

3月7日(水) 14日(水)
21日(水) 28日
10:00~12:00
3月3日(土) 3月17日(土)
13:30~15:30



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

☆わくわく健康体操☆

3月3日(土) 17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

☆わくわく楽芸会☆

3月31日(土) 14:00~16:00

☆女性合唱グループ「アンサンブル・こもれび」☆日本舞踊「ふたば会」「さざんかクラブ」
☆落語「杉並江戸落語研究会」の皆様がご出演。午後のひと時を共に楽しみましょう。

お茶タイムも用意してお待ちしています

参加費：無料



☆エクセルの応用-ii 講座☆

予定表や写真入力カレンダーを作る
3月14日(水) 28日(水) 13:30~15:30

エクセルの関数機能・Weekday 関数を使って簡単に予定表やカレンダーを作ります。また、写真やイラスト入りの見栄えのするカレンダーも作ります。

★お申し込み：ゆうゆう阿佐谷北館受付 ★参加費：2,800円(テキスト代400円別)

☆わくわく名画座☆

～不死鳥 美空ひばり～

3月10日(土)
13:30~16:00

伝説の“東京ドーム公演”。
ひばり復活！の意気込みで
パワフルに歌う美空ひばりの熱唱



参加費：無料

☆旅の英会話・基礎☆

3月7日(水) 21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。

講師：マービン・アーノルド先生

明るい雰囲気のある教室です。お気軽にどうぞ・・・

参加費：1,000円



☆ウォーキングのすすめ☆

3月10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)

★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☆

3月17日(土)
16:00~18:00

江戸ソバリエから講習を受けたメンバーを中心に自主グループを結成。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)



☆レレ・マハロ☆
3月7日(水) 21日(水)
16:00~17:30

☆ウクレレ入門☆
3月14日(水) 28日(水)
16:00~17:30

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・横江庸行先生を迎え、ハワイアンの名曲ほかを楽しく練習している、ウクレレ教室です。

4月から「ウクレレ入門コース」の新会員を募集します。
参加費 1,000円