

6月の協働事業（わくわくネット）

☆ITサロン☆

6月6日(水) 13日(水) 20日(水)
27日(水) 10:00~12:00
6月2日(土) 16日(土)

13:30~15:30



各自のテーマで学習。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

☆六丁目食堂☆

6月20日(水) 18:30~20:00



一流の料理人はいませんが、ちょっと贅沢こだわり弁当!食前のミニイベントも好評です。たまには阿佐谷北館でみんなとお食事いかがですか!

定員:8名 参加費:1,500円

☆わくわく健康体操☆

6月2日(土) 16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



☆わくわく楽芸会☆

6月30日(土) 14:00~16:00

合唱、尺八、ウクレレ・・・歌あり演奏ありの楽しい時間を一緒にいかがですか?抽選会とお茶タイムもあります。詳細は表紙をご覧ください。参加費:無料



☆はじめようエクセル☆

6月13日(水) 27日(水)
13:30~15:30



エクセルの基礎基本操作から簡単な表作成まで・・・。マウス操作と文字入力ができる方対象

受講料2,800円(テキスト代別途400円)

☆旅の英会話・基礎☆

6月6日(水) 20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ある教室です。お気軽にどうぞ 講師:アーノルド先生 参加費:1000円

☆ウクレレ講座 - レレ・マハロ☆

講座:6月13日(水) 27日(水)
自主練:6月6日(水) 20日(水)
16:00~17:30



☆ウクレレ講座 - レレ・マイカイ☆

講座:6月6日(水) 20日(水)
自主練:6月13日(水) 27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・横江庸行氏をお招きして楽しく練習しています。参加費:1,000円

☆わくわく名画座☆

～リオブラボー～

6月9日(土) 13:30~15:30

ジョン・ウェイン円熟期の西部劇の名作。メキシコ国境近くの町リオ・ブラボー。殺人犯の弟を釈放させるため、町を封鎖する悪党のボス。町を守るため戦う保安官チャンス(ジョン・ウェイン) 劇中歌『ライフルと愛馬』『リオ・ブラボー』『皆殺しの唄』もヒットした。参加費:無料



☆ウォーキングのすすめ☆

6月9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



☆わくわく蕎麦打ち研究会☆

6月16日(土) 16:00~18:00

平成22年12月自主グループを結成して月1回みんなですそば打ち、とにかく楽しい“そば研”です。

館外研修と称してそば名店探訪も。見学者歓迎!

参加費:1,000円(食材費込)

