

7月の協働事業（わくわくネット）

☆ITサロン☆

7月4日(水) 11日(水) 18日(水)
25日(水) 10:00~12:00
7月7日(土) 21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

☆ウォーキングのすすめ☆

7月14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

☆わくわく健康体操☆

7月7日(土) 21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



☆わくわく名画座☆ ~幕末太陽傳~

デジタル修復版
ブルーレイで上映

7月14日(土) 13:30~15:30

夭折の天才・川島雄三が描く傑作時代劇コメディ。時は幕末・文久2(1863)年。品川遊郭で大判振舞いの佐平次(フランキー堺)は実は一文なし。居残りと称して腰を落ち着けることに。もう一組の居残りは高杉晋作(石原裕次郎)ら勤王の志士達。佐平次は彼達と仲良くなり、やがては廓の人気者になっていくが…。



参加費:無料

☆旅の英会話・基礎☆

7月4日(水) 18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:アーノルド先生 参加費:1000円



☆楽しく使おうエクセル☆

7月11日(水) 25日(水)
13:30~15:30

日常生活に生かせる「住所録」や「体重管理表」を、Excelの基本操作の復習も取り入れながらご紹介するスキルアップ講座です。

☆ 詳細は表紙をご参照ください。
受講料2,800円 テキスト代別途400円



☆わくわく蕎麦打ち研究会☆

7月21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



☆ウクレレ講座 - レレ・マハロ☆

講座:7月11日(水) 25日(水)
自主練:7月4日(水) 18日(水)
16:00~17:30



☆ウクレレ講座 - レレ・マイカイ☆

講座:7月4日(水) 18日(水)
自主練:7月11日(水) 25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



☆六丁目食堂☆

7月18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!夕食の用意や後片付けをちょっと休んで、たまには阿佐谷北館でみんなと楽しくお食事いかがですか!

定員:8名 参加費:1,500円

