

# 10月の協働事業（わくわくネット）

## ☆ITサロン☆

10月3日(水) 10日(水) 17日(水)  
24日(水) 10:00~12:00  
10月6日(土) 20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☆

10月13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☆

10月6日(土) 20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

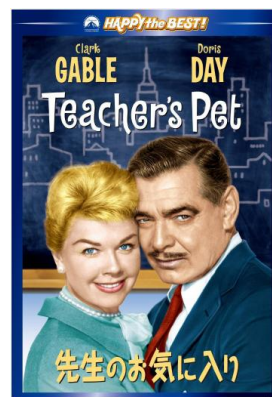


## ☆わくわく名画座☆

### ~先生のお気に入り~



10月13日(土) 13:30~15:45



叩き上げの新聞記者・ジム  
(クラーク・ゲブル)は、  
ある日上司から大学での講  
演を命じられる。  
嫌がるジムだったが、担当  
の美人教授(ドリス・デイ)  
に惹かれ、生徒として講座  
に潜り込み…。  
主題歌「ティーチャース・  
ペット」も大ヒットした。

参加費:無料

## ☆旅の英会話・基礎☆

10月3日(水) 17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  
講師:アーノルド先生 参加費:1000円



## ☆わくわく蕎麦打ち研究会☆

10月20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



## ☆デジカメ講座☆

満足できるデジカメ写真にしよう  
10月10日(水) 24日(水)  
13:30~15:30

撮影の仕方からパソコンへの取込みと整理、  
写真の加工・編集、メールで送る、ワードで  
活用など、デジカメの活用講座です。  
受講料2,800円 テキスト代別途400円



## ☆ウクレレ講座 - レレ・マハロ☆

講座:10月10日(水) 24日(水)  
自主練:10月3日(水) 17日(水)  
16:00~17:30



## ☆ウクレレ講座 - レレ・マイカイ☆

講座:10月3日(水) 17日(水)  
自主練:10月10日(水) 24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  
楽しく練習しています。参加費:1,000円



## ☆六丁目食堂☆

10月17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!食前プチイベント(落語  
の予定)も好評です。  
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