

11月の協働事業（わくわくネット）

☆ITサロン☆

11月7日(水) 14日(水) 21日(水)
28日(水) 10:00~12:00
11月17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☆

11月10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

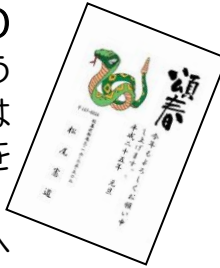


IT講座☆年賀状講座☆

11月28日(水) 12月12日(水)
13:30~15:30

素早く!!簡単に!!年賀状を作ろう
宛名面はフリーソフトで裏面は
ワードで素早く簡単に年賀状を
作ります。

お申し込み:阿佐谷北館受付へ
受講料2,800円 テキスト代別途400円



☆わくわく名画座☆

~ALWAYS三丁目の夕日 '64~

11月10日(土) 13:30~16:10



前作から5年経った
1964年(昭和39年)、
日本は東京オリンピック
を前に国全体が活気づ
ぎ、近代的なビルや首都

高速道路などの建設ラッシュで土地開発が進
んでいた。そんな流れの中でも、夕日町三丁目
とその住民たちはいつも変わらない雰囲気
を残していた。今作で晴れて夫婦となった茶川と
ヒロミ。そして今作で高校一年生になった淳之
介は仲良く三人で暮らしていた。

参加費:無料

☆旅の英会話・基礎☆

11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。
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



☆わくわく健康体操☆

11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:1000円



☆わくわく蕎麦打ち研究会☆

11月17日(土) 16:00~18:00

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:11月14日(水) 28日(水)
自主練:11月7日(水) 21日(水)
16:00~17:30

☆ウクレレ講座 - レレ・マイカイ☆

講座:11月7日(水) 21日(水)
自主練:11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
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☆

11月21日(水) 18:30~20:00

一流シェフはいませんが、ちょ
っと贅沢こだわり弁当!

食前プチイベント(杉並江戸落
語研究会の方の落語一席を予
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