

12月の協働事業（わくわくネット）

☆ITサロン☆

12月5日(水) 12日(水) 19日(水)
10:00~12:00

12月1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

☆わくわく健康体操

12月1日(土) 15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

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

☆六丁目食堂☆

12月19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



☆旅の英会話・基礎☆

12月5日(水) 19日(水)

13:30~15:30

旅に役立つ英会話をいちから楽しく。ユーモアたっぷりの素敵なアメリカ人の先生を囲んで学ぶ、明るい雰囲気のできる教室です。お気軽にどうぞ

講師：アーノルド先生 参加費：1000円



☆ウォーキングのすすめ☆

12月8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



☆わくわくクリスマス会☆

12月15日(土) 14:00~16:00

演目は「天寿会」の皆様による日本舞踊、「六和会」の皆様による太極拳演舞、ウクレレ「レレ・マハロ」と「レレ・マイカイ」もお馴染みの曲やクリスマスソングを演奏します。横江先生の素晴らしい歌声も聞けますよ。午後のひと時をご一緒に楽しみましょう。お茶タイムやお楽しみ抽選会も用意してご参加をお待ちしています。 参加費：無料



☆ウクレレ講座 - レレ・マハロ☆

講座：12月12日(水)

自主練：12月5日(水) 19日(水)
16:00~17:30



☆ウクレレ講座 - レレ・マイカイ☆

講座：12月5日(水) 19日(水)

自主練：12月12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☆

~E.T.~

12月8日(土)

13:30~15:45



スピルバーグ監督が描いた SF 映画の金字塔。地球の探査にやってきて一人取り残された異星人“E.T.”は、10歳の少年エリオットら兄妹と知り合いになった。

しかし、そこにNASAの追跡の手が及んでいき…。 参加費：無料