






2月の協働事業（わくわくネット）


☆IT サロン☆
 2月 6日(水) 13日(水) 20日(水)
 27日(水) 10:00~12:00
 2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


☆ウォーキングのすすめ☆
 2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。 

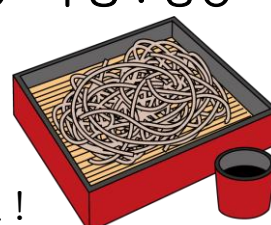
☆六丁目食堂☆
 2月20日(水) 18:30~20:00
一流シェフはいませんが、ちょっ
 と贅沢こだわり弁当！たまには
 阿佐谷北館でみんなと楽しくお
 食事いかがですか！
 定員：8名参加費：1,500円 


☆わくわく健康体操☆
 2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


IT 講座☆画像で遊ぼう☆
素敵な額縁と万華鏡アニメを作る
 2月13日(水) 27日(水)
 13:30~15:30
 画像加工ソフトを使って、写真やイラスト
 で遊びましょう。額縁で飾ったり、万
 華鏡のアニメを作ります。
 受講料2,800円 テキスト代別途400円
 お申し込み：阿佐谷北館受付へ


☆アイパッド (iPad) 相談会☆
 2月10日(日) 13:30~14:30
☆アイパッド (iPad) 講習会☆
 2月10日(日) 15:00~16:30
☆アイパッド (iPad) 体験会☆
 2月24日(水)
 1回目 13:00~14:30
 2回目 15:00~16:30 
 詳しくはチラシをご覧ください

☆旅の英会話・基礎☆ 
 2月6日(水) 20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☆
 2月16日(土) 16:00~18:30
 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：2月13日(水) 27日(水) 
 自主練：2月6日(水) 20日(水)
 16:00~17:30


☆わくわく名画座☆
 ~北北西に進路をとれ~
 2月9日(土) 13:30~16:10
 1959年作品。アルフレッド・ヒッ
 チコック監督の恋
 とスリルに満ちたサスペン
 ス・ドラマ。宣伝マン・ロジ
 ャー(ケイリー・グラント)
 は、スパイ(ジェームズ・メ
 イスン)と謎の美女(エヴァ・
 マリー・セイント)の暗躍する世界に巻き込ま
 れ・・・ 
 参加費：無料

☆ウクレレ講座 - レレ・マイカイ☆
 講座：2月6日(水) 20日(水)
 自主練：2月13日(水) 27日(水) 
 16:00~17:30
 講師に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