

# 3月の協働事業 (わくわくネット)

<p>☆IT サロン☆            3月 6日(水) 13日(水) 27日(水)            10:00~12:00            3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</p> 	<p>☆ウォーキングのすすめ☆            3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。</p> 
<p>☆北館春のお楽しみ会☆            3月30日(土) 13:30~15:30            コントや、落語、フォルクローレの演奏など、春の午後を一緒に楽しみましょう。            お茶タイムもありますよ!            参加費:無料</p> 	<p>☆わくわく健康体操☆            3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</p> 
<p>IT 講座☆パソコンのメンテナンス☆            3月13日(水) 27日(水)            13:30~15:30            ・使いやすいデスクトップにする            マウスの設定 アイコンの整理など            ・快適なパソコンにする            ドライブのクリーンアップやデフラグ            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</p> 	<p>☆アイパッド (iPad) 相談会☆            3月10日(日) 13:30~14:30            購入前に知っておく事・準備することの説明(販売はしません) 参加費:500円            ☆アイパッド (iPad) 講習会☆            3月10日(日) 15:00~16:30            受講料1,000円            お申し込み:阿佐谷北館受付へ</p> 
<p>☆旅の英会話・基礎☆            3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、明るい雰囲気のある教室です。お気軽にどうぞ            講師:アーノルド先生 参加費:1000円</p> 	<p>☆わくわく蕎麦打ち研究会☆            3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</p> 
<p>☆ウクレレ講座 - レレ・マハロ☆            講座:3月13日(水) 27日(水)            自主練:3月6日(水)            16:00~17:30            ☆ウクレレ講座 - レレ・マイカイ☆            講座:3月6日(水)            自主練:3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</p>  	<p>☆わくわく名画座☆            ~Shall we ダンス?~            3月9日(土) 13:30~16:10            1996年の日本アカデミー賞や数々の映画賞に輝いた社交ダンスの世界を描くハートウォーミングな大人のラブコメディ。2004年には、リチャード・ギア主演によるリメイク作品「Shall We Dance?」も製作されている。参加費:無料</p>  