



5月の協働事業（わくわくネット）


☆IT サロン☆
 5月 1日(水) 8日(水) 15日(水)
 22日(水) 10:00~12:00
 5月18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



IT 講座☆はじめてのワード☆
 ~基礎から、写真入りの文章作成まで~
 5月8日(水) 22日(水)|
 13:30~15:30
 文書を作りながら Word の基礎をマスターし
 ます。どうぞ、お気軽にご参加ください。
 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




☆ウォーキングのすすめ☆
 5月11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。




iPad ☆アイパッド体験会☆
 5月8日(水) 13:00~14:30
 何ができるの？まずは体験！参加費：500円
☆アイパッド講習会☆
 5月18日(土) 13:00~14:30
 YouTube で動画を楽しもう 参加費：1,000円
☆アイパッド購入サポート☆
 5月22日(水) 13:00~14:00
 購入前の疑問にお答えします。参加費：500円
☆アイパッドルーム☆ 今月から新しく始まります！
 5月18日(土) 22日(水)
 14:30~15:30
 操作や設定、お困りごとに個別にお答えします
 ※ iPad ルームはご自分の iPad 持込可
 参加費：500円
 お申し込み：阿佐谷北館受付へ

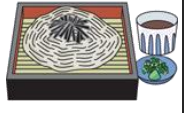
☆旅の英会話・基礎☆
 5月1日(水) 15日(水)
 13:30~15:30
 旅に役立つ英会話をいちから楽しく。ユーモア
 たっぴりの素敵なアメリカ人の先生を囲
 んで学ぶ、明るい雰囲気のある教室です。どうぞ、
 お気軽にご参加ください。
 講師：アーノルド先生 参加費：1,000円



☆わくわく健康体操☆
 5月4日(土) 18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





☆わくわく蕎麦打ち研究会☆
 5月18日(土) 16:00~18:30
 自主グループを結成して月1回皆でそば打ち、
 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



☆六丁目食堂☆ 5月15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！たまには夕食の
 支度を休んで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

六丁目食堂


☆ウクレレ講座 - レレ・マハロ☆
 講座：5月8日(水) 22日(水)
 自主練：5月1日(水) 5月15日(水)
 16:00~17:30
☆ウクレレ講座 - レレ・マイカイ☆
 講座：5月1日(水) 5月15日(水)
 自主練：5月8日(水) 22日(水)
 16:00~17:30
 ハワイアンや懐かしの名曲を練習していま
 す。参加者募集中！ 参加費：1,000円

☆わくわく名画座☆
 ~男はつらいよ48「寅次郎紅の花」~
 5月11日(土) 13:30~15:30
 傷心の満男は奄美大島に旅立ち
 リリーと出会う。そこには呑気
 に寛ぐ寅次郎の姿が。その女性
 とは、寅のかつての恋人・リリ
 ーだった。浅丘ルリ子が四度目
 のリリーを演じる「男はつらい
 よ」シリーズ第48作。
 参加費：無料

