

# 7月の協働事業 (わくわくネット)

## ◆ITサロン

7月3日(水) 10日(水) 17日(水)  
24日(水) 10:00~12:00  
7月6日(土) 20日(土)  
13:30~15:30



各自が好きなテーマで自習。困った時は、シニア情報生活アドバイザーが助けします。参加費：800円



## ◆インターネットを楽しもう

～基礎から応用まで～

7月10日(水) 24日(水)  
13:30~15:30



インターネットの楽しみ方や基本操作、施設の予約、ネットショッピングなどの講習です。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

## ◆ウォーキングのすすめ

7月13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 ◆体験会&購入サポート

7月6日(土) 13:00~15:00

何ができるの？まずは体験！

WiFiって何？購入前の疑問にもお答えします。

参加費：1,000円

## ◆アイパッドでやってみよう！

7月10日(水) 13:00~14:30

日記や買い物メモ…無料アプリで楽しさアップ。

参加費：800円

## ◆アイパッドルーム

7月10日(水) 20日(土) 24日(水)  
14:40~15:40

さて困った…操作や設定が分からないなど、お困りごとに個別にお答えします。

※アイパッドルームはご自分のiPad持込可  
参加費：500円



## ◆旅の英会話・基礎

7月17日(水) 31日(水)  
13:30~15:30

※7/3は先生がお休みのため、31(水)に行きます。ユーモアたっぷりのアメリカ人先生を囲んで、旅に役立つ英会話をいちから学ぶ、楽しい教室です。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

7月6日(土) 20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？

参加費：7月から200円になります



## ◆わくわく蕎麦打ち研究会

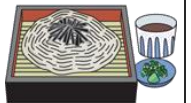
7月20日(土) 16:00~18:30

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 7月17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



## ◆ウクレレ講座 - レレ・マハロ

講座：7月10日(水) 24日(水)  
自主練：7月 3日(水) 17日(水)  
16:00~17:30



## ◆ウクレレ講座 - レレ・マイカイ

講座：7月 3日(水) 17日(水)  
自主練：7月10日(水) 24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

～赤ひげ～

7月13日(土) 13:30~16:50



2年の歳月をかけた、黒澤ヒューマニズムの頂点。江戸末期、エリート青年医師が貧民達の施設に配属される。そこで出会った赤ひげに感化され、真の人間愛に目覚めていく。 参加費：無料