

9月の協働事業 (わくわくネット)

◆IT サロン

9月4日(水) 11日(水) 18日(水)
25日(水) 10:00~12:00
9月7日(土) 21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お助けします。参加費：800円



◆メールを使いこなそう

9月11日(水) 25日(水)
13:30~15:30



電子メールが届く仕組み、設定、送受信、アドレス帳の利用、ファイルの添付等を学びます。
※文字入力の出来る方 お気軽にご参加下さい。
※Windows Live Mail で講習 (Outlook は比較説明)
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

9月14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。

※予約は不要です、直接阿佐谷北館へ集合
参加費：無料



iPad 詳細は表紙をご覧ください

◆体験会&購入サポート

9月21日(土) 13:00~15:00
参加費：1,000円

◆iPad でやってみよう!

~無料アプリで楽しもう~

9月11日(水) 13:00~14:30
参加費：800円

◆iPad ルーム

9月7日(土) 25日(水)
14:40~15:40
参加費：各500円



◆旅の英会話・基礎

9月4日(水) 18日(水)
13:30~15:30

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。
参加者募集中! 参加費：1,000円



◆六丁目食堂

六丁目食堂

9月18日(水) 18:30~20:00
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? 毎回 食前に楽しいプチイベント開催。★今月は落語予定

定員：8名 参加費：1,500円



◆わくわく健康体操

9月7日(土) 21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：150円

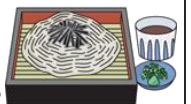


◆わくわく蕎麦打ち研究会

9月21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



◆ウクレレ講座 - レレ・マハロ

講座：9月11日(水) 25日(水)
自主練：9月4日(水) 18日(水)
16:00~17:30



◆ウクレレ講座 - レレ・マイカイ

講座：9月4日(水) 18日(水)
自主練：9月11日(水) 25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

~時代屋の女房~

9月14日(土) 13:30~15:30

三十五歳で独り者の男が、骨董屋を営んでいる。ある日、日傘をさして野良猫を抱えた謎の女が現れ、その日から居付いた。村松友視の直木賞受賞同名小説の映画化。

参加費：無料

