

# 10月の協働事業 (わくわくネット)

## ■IT サロン

10月2日(水) 9日(水) 16日(水)  
23日(水) 10:00~12:00  
10月5日(土) 19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



## ■満足できる デジカメ写真にしよう



10月9日(水) 23日(水)  
13:30~15:30



撮影の仕方から、パソコンへの取込み、写真の加工・編集、メールで送る、ワードで活用。対象：50歳以上のデジカメ初心者の方 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

10月12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。参加費：無料



## iPad ■iPad ルーム

10月5日(土) 23日(水)  
14:40~15:40



さて困った…操作や設定が分からないなど、お困り事に個別にお答えします。参加費：500円 ※アイパドルームはご自分のiPad 持込可

## ■iPad でやってみよう!

~地図アプリで楽しもう~

10月16日(水) 13:00~14:30  
友人と待ち合わせ…どう行けばいい?何分かかる?地図アプリですぐに解決!参加費:800円

## ■体験会&購入サポート

10月19日(土) 13:00~15:00  
何が出来るの?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

## ■旅の英会話・基礎

10月2日(水) 16日(水)  
13:30~15:30



参加者募集中!見学大歓迎!(見学無料) 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。参加費：1,000円

## ■わくわく健康体操

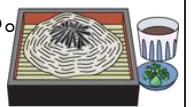
10月5日(土) 19日(土)  
10:00~12:00

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

10月19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

10月16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ですか! 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



## ■ウクレレ講座 - レレ・マハコ

講座：10月9日(水) 23日(水)  
自主練：10月2日(水) 16日(水)  
16:00~17:30



## ■ウクレレ講座 - レレ・マイカイ

講座：10月2日(水) 16日(水)  
自主練：10月9日(水) 23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



TOKYO 1964

## ■わくわく名画座

~東京オリンピック~  
10月12日(土)  
13:30~16:30

市川崑監督による1964年東京オリンピックの記録。東洋の魔女の金メダル、マラソンでのアベベの優勝(連覇)、金メダルラッシュの体操ニッポンなどに、日本中が沸いた。参加費：無料