



3月の協働事業 (わくわくネット)

■IT サロン

3月 5日(水) 12日(水) 19日(水)
26日(水) 10:00~12:00
3月 1日(土) 15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

■マーマレードジャム作り(夏みかん)

3月29日(土)
1回目10:00~ 2回目13:30~
各回約2時間

持ち帰り用容器(400g程度)と、
エプロンをご持参下さい。



参加費：各回500円

■ウォーキングのすすめ

3月 8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...今、話題のタブレット!
ぜひ1度、体験してみてね。

■体験会&購入サポート

3月15日(土) 13:00~15:00

何が出来るの?インターネット、写真、
ゲーム、楽しさ満載体験会。

WiFiって何?購入前の疑問にもお答えしま
す。※販売は致しません、安心してご参加下さい

参加費：1,000円

■旅の英会話・基礎

3月 5日(水) 19日(水)
13:30~15:30

Hello!

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

■iPad ルーム

3月1日(土) 26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。

※ルームはご自分のiPad持込可 参加費：500円



■iPad でやってみよう!

インターネットで世界旅行

3月19日(水) 13:00~14:30

世界遺産巡りや、ライブカメラで気分は
世界旅行♪

参加費：800円

■わくわく健康体操

3月 1日(土) 15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

3月15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・マハコ

講座：3月 12日(水) 26日(水)
自主練：3月 5日(水) 19日(水)
16:00~17:30



■ウクレレ講座 - レレ・マイカイ

講座：3月 5日(水) 19日(水)
自主練：3月 12日(水) 26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 ~富士山頂~

3月 8日(土)

13:30~15:50

富士山頂のレーダー基地
建設に命をかけた男たち
のロマン。

石原裕次郎と渡哲也が挑
んだ、実現不可能と言わ
れたプロジェクト。

参加費：無料

