

5月の協働事業(わくわくネット)長寿応援ポイント対象

■パソコンルーム (IT サロンから名称変更)

5月 7日(水) 14日(水) 21日(水)
28日(水) 10:00~12:00
5月17日(土) (3日(祝)はお休みです)

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

■タどきサロン

お弁当&おしゃべりしましょ

5月10日(土) 17:00~19:00

月1回、サロンで夕食はいかが？

美味しい特製弁当、「今でしょ」

の話題、映像や音楽を楽しみ

ながら、皆さんと楽しく

和んで知り合いましょ♪

参加費：1,000円



■はじめてのワード (パソコン講座)

5月14日(水) 28日(水)

13:30~15:30

受講料2,800円 (2日分)
+テキスト代400円

詳細は表紙をご覧ください



話題のタブレット！ぜひ体験してみてください

■iPad 体験会&購入サポート

5月21日(水) 13:00~15:00

何ができるの？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

■英会話 (基礎) Hello!

5月7日(水) 21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、笑いあいの簡単英会話ルーム。初心者も、出来る方も、気軽に楽しんでいます。

見学(無料)大歓迎！ 参加費：1,000円

2020年
お・も・て・な・し
を目指そう！

■ウォーキングのすすめ

5月10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



■わくわく健康体操

5月 3日(土) 17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



■ウクレレ講座 - レレ・マハコ

講座：5月 14日(水) 28日(水)

自主練：5月 7日(水) 21日(水)

16:00~17:30



■ウクレレ講座 - レレ・マイカイ

講座：5月 7日(水) 21日(水)

自主練：5月 14日(水) 28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

■わくわく蕎麦打ち研究会

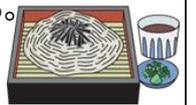
5月17日(土) 16:00~18:30

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)



■わくわく名画座 『武士の家計簿』

5月10日(土) 13:30~15:50



代々加賀藩の財政に携わり“そろばんバカ”と呼ばれた

下級武士が、妻の支えを得ながら一家、そして藩の財政を切り盛りしていく姿を描く。

主演堺雅人、妻役に仲間由紀恵。参加費：無料