



# 6月の協働事業 (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)

6月 4日(水) 11日(水) 18日(水)  
25日(水) 10:00~12:00  
6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

## ■タどきサロン

お弁当&おしゃべりしましょ

6月14日(土) 17:00~19:00  
月1回、サロンで夕食はいかが?  
美味しい特製弁当を頂きながら、  
皆さんと和みましょ♪ 参加費：1,000円



## ■わくわく楽芸会 ※詳細は表紙をご覧ください

6月22日(日) 14:00~16:00  
フォルクローレ、お茶タイムなど 参加費：無料

## ■はじめようエクセル (パソコン講座)

6月11日(水) 25日(水)  
13:30~15:30

基礎・基本操作から簡単な表作成まで…  
受講料2,800円(2日分)+テキスト代400円



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

6月7日(土) 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!

6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、笑  
いあり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!

## ■iPad ルーム

6月18日(水) 21日(土)  
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!

～写真撮影と保存～

6月25日(水) 13:00~14:30

撮った写真を、大きな画面ですぐ確認、  
大きな画面を皆で観て楽しむ事も。

メールで送るのも簡単。 参加費：800円

## ■ウォーキングのすすめ

6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。

参加費：無料



## ■わくわく健康体操

6月 7日(土) 21日(土)  
10:00~12:00

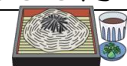
玄米ダンベルやボールを使った  
体操や無理しないストレッチと  
柔軟体操、メタボ予防にいかが  
ですか? 参加費：150円



## ■わくわく蕎麦打ち研究会

6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、  
“そば研”です。参加費：1,000円(食材費込)



## ■梅ジャム作り

6月30日(月) ※時間・持ち物など、お問  
い合せ下さい。 参加費：500円

## ■ウクレレ講座 - レレ・マハロ

講座：6月 11日(水) 25日(水)  
自主練：6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：6月 4日(水) 18日(水)  
自主練：6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

『バック・トゥ・ザ・フューチャー』

6月14日(土) 13:30~15:40



友人の科学者ドク  
が作ったタイムマ  
シン・デロリアンに  
誤って乗り込んだ  
高校生マーティが、  
30年前の世界へ。

参加費：無料