

# 7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)

7月2日(水) 9日(水) 16日(水) 23日(水)  
10:00~12:00

7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



## ■楽しもうインターネット (パソコン講座)

7月9日(水) 23日(水)  
13:30~15:30

~基礎から応用まで~

ネットが初めての方から  
ネットで各種予約や  
ショッピングを楽しみたい方  
\*マウス操作・文字の入力ができる方  
受講料：2,800円 (2日分)

+テキスト代 400円



## ■ウォーキングのすすめ

7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



## ■わくわ健康体操

7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



## ■ウクレレ講座 - レレ・マハロ

講座：7月9日(水) 23日(水)  
自主練：7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：7月2日(水) 16日(水)  
自主練：7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



## ■タどきサロン

7月12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う♪  
参加費：1,000円



## ■iPad でやってみよう!

7月23日(水) 13:00~14:30

### 「iPad で頭の体操」

漢字ドリル・陶芸・料理など iPad で  
脳の活性化!! 参加費：800円

## ■iPad 体験会&購入サポート

7月16日(水) 19日(土)  
13:00~15:00

何が出来るの? 楽しさ満載の体験会  
参加費：1,000円



## ■iPad ルーム

7月5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

## ■英会話 (基礎) Hello!

7月2日(水) 16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



## ■わくわく蕎麦打ち研究会

7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  
“そば研”です 参加者募集中!  
参加費：1,000円(食材費込)



## ■わくわく名画座

### 『喜びも悲しみも幾歳月』

7月12日(土) 13:30~16:15

上海事変が起きた頃、新婚の二人は、  
「観音崎灯台」を皮切りに、転々と厳しい駐在  
生活を送る灯台守夫婦の戦前  
から戦後に至る25年間の  
長編ドラマです。

監督：木下恵介  
出演：高峰秀子、佐田啓二  
主題歌：若山 彰  
参加費：無料

