

8月の協働事業 (長寿応援ポイント対象)

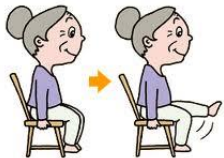
■パソコンルーム (IT サロンから名称変更)
 8月6日(水) 13日(水) 20(水) 27日(水)
 10:00~12:00
 8月2日(土) 16日(土)
 13:30~15:30
 各自が好きなテーマで自習
 困った時はシニア情報生活
 アドバイザーがご助けます。
参加費: 800円




■ウォーキングのすすめ
 8月9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
 ミニウォーキングを
 (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
 8月2日(土) 16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。
 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: 8月13日(水) 27日(水)
 自主練: 8月6日(水) 20日(水)
 16:00~17:30




■ウクレレ講座 - レレ・マイカイ
 講座: 8月6日(水) 20日(水)
 自主練: 8月13日(水) 27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
8月16日(土) はお休みです。
 8月5日(火) は
 館外研修を行います。



■夕どきサロン
 8月9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





~詳細は表紙をご覧ください~
■夏休み「自由研究」
 8月13日(水) 27日(水)
 13:30~15:30
■家族で楽しむ iPad
 8月2日(土) 8月20日(水)
 13:00~15:00
■わくわく北館子ども夏まつり
 8月23日(土) 14:00~16:00



iPad講座
■iPad 体験会&購入サポート
 8月16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
 8月27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




■英会話 (基礎) Hello!
 8月6日(水) 20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**



■わくわく名画座
 8月9日(土) 13:30~16:00
「シェルブールの雨傘」
 フランスの港町シェルブール、愛し合っていた傘屋
 の少女と自動車修理工が
 戦争に引き裂かれ、別々の
 人生を歩くまでを描くミ
 ュジカル映画 (公開: 1964年)。すべて歌で表
 現し観る者の心を強く揺さぶる感動ドラマ
 (歌: グニエル・リカーリ)
 出演: フランスの大女優 カトリーヌ・ドヌーヴ
 若者: ニーノ・カヌテルヌオーヴォ
 監督: フランスの名匠 ジャック・ドゥミ
 作曲: ミシェル・ルグラン
参加費: 無料

