

9月の協働事業 (長寿応援ポイント対象)

■パソコンルーム

9月3日(水) 10日(水) 17日(水) 24日(水)

10:00~12:00

9月6日(土) 20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

■ウォーキングのすすめ

9月13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

9月6日(土) 20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・マハロー-

講座：9月10日(水) 24日(水)

自主練：9月 3日(水) 17日(水)

16:00~17:30

■ウクレレ講座 - レレ・マイカイ

講座：9月 3日(水) 17日(水)

自主練：9月10日(水) 24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

9月20日(土) 16:00~18:30

月1回、仲間が集まりそば打ち、
楽しい“そば研” 参加者募集中！

参加費：1,000円(食材費込)



■夕どきサロン

9月13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



■デジカメ講座

~パソコンへの取り込みと簡単編集~

9月10日(水) 24日(水)

13:30~15:30

●失敗写真がよみがええる？！

●年賀状用ピカイチ写真も！

●きれいな印刷の仕方もマスター

参加費：3,200円(2回分)



iPad講座

■iPad やってみよう!

9月6日(土) 13:00~14:30

「簡単！アプリの追加をしてみよう」

参加費：800円

■iPad 体験会&購入サポート

9月24日(水) 13:00~15:00

参加費 1,000円

■iPad ルーム

9月17日(水) 20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!

9月3日(水) 17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

9月13日(土) 13:30~16:00

「鉄道員(ぽっぽや)」



浅田次郎の直木賞受賞作を、
高倉健(文化勲章受章)主演
で映画化した人生ドラマ。
筋金入りの鉄道員(ぽっぽ
や)として気概と誇りを胸に
生きてきた男が、定年目前に
なり、自らの人生を振り返る。

監督：「あ・うん」の降旗康男

共演：大竹しのぶ、広末涼子

公開：1999年

受賞：第23回日本アカデミー賞

参加費：無 料