

10月の協働事業 (長寿応援ポイント対象)

■パソコンルーム

10月1日(水) 8日(水) 15日(水) 22日(水)

10:00~12:00

10月4日(土) 18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



■ワードの応用講座

～目を引くチラシやハガキを作ろう～

10月8日(水) 15日(水)

13:30~15:30

●ワードの基本操作を使って、効果的な文書を作しましょう。イラストや写真を入れると見栄えのするものになります。

参加費：3,200円(2回分)

～詳細は表紙をご覧ください～

■ウォーキングのすすめ

10月11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)行います。

※予約は不要です。

直接阿佐谷北館へ

参加費：無料



iPad講座



■iPad でやってみよう!

「便利! 経路検索をつかいこなそう」

10月22日(水) 13:00~14:30

iPadひとつで、時刻表も所要時間も路線図も
そして料金も早わかり! 参加費：800円

■iPad 体験会&購入サポート

10月18日(土) 13:00~15:00

参加費 1,000円

■iPad ルーム

10月4日(土) 14:40~15:40

15日(水) 11:00~12:00

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



■わくわく健康体操

10月4日(土) 18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：10月8日(水) 22日(水)

自主練：10月1日(水) 15日(水)

16:00~17:30



■ウクレレ講座 - レレ・マイカイ

講座：10月1日(水) 15日(水)

自主練：10月8日(水) 22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



■英会話(基礎)

Hello!

10月1日(水) 15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

10月18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

10月11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♪

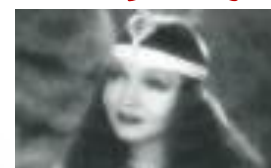
参加費：1,000円



■わくわく名画座

10月11日(土) 13:30~16:00

「クレオパトラ」



絶世の美女・クレオパトラ
を描いた壮大な傑作史劇。
ローマの執政・シーザーや
アントニオなどエジプト
制圧を狙う男たちが次々

クレオパトラの虜に! 1934年公開

監督：セシル・B・デミル

主演：クローデット・コルベール

参加費：無料