

# 11月の協働事業 (長寿応援ポイント対象)

## ■パソコンルーム

11月5日(水) 12日(水) 19日(水) 26日(水)  
10:00~12:00  
11月1日(土) 15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

11月8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

11月1日(土) 15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：11月12日(水) 26日(水)  
自主練：11月5日(水) 19日(水)  
16:00~17:30

## ■ウクレレ講座 - レレ・マイカイ



講座：11月5日(水) 19日(水)  
自主練：11月12日(水) 26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

11月15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

11月8日(土) 17:00~18:30

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



## ■わくわく楽芸会

「ちょっと早め」のクリスマスを！

11月29日(土) 14:00~16:00

詳細は、表紙ページをご覧ください。

参加費：無料



## パソコン講座

### ■オリジナル年賀はがき

11月12日(水) 19日(水)  
13:30~15:30



- ・ワードでイラストや写真を入れた、自分らしい年賀状に挑戦。尚、印刷して作品をお持ち帰りも出来ます。
- ・フリーソフトを使い宛名面にもトライ。

定員：15名

参加費：2,800円(2回分)

テキスト代別途400円

## iPad講座



### ■iPad でやってみよう！

#### 「電子書籍～iPadで読書の秋」

文字の大きさも思いのまま、ページをめくってしおりもつけて！

11月15日(土) 13:00~14:30

参加費：800円

### ■iPad 体験会&購入サポート

11月26日(水) 13:00~15:00

参加費 1,000円

### ■iPad ルーム

11月1日(土) 14:30~15:30  
19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

定員：各9名(申込着)

### ■英会話(基礎)

11月5日(水) 19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

Hello!



### ■わくわく名画座 「麦秋」

11月8日(土) 13:30~15:45



適齢期を過ぎた娘は結婚に興味がなく、秘書として会社勤めをしていた。しかし家族はそんな娘に早く結婚してほしいと願っていた。やがてそんな娘に縁談が立て続けに舞い込み始める。

監督：小津安二郎

主演：原節子、笠智衆

参加費：無料

### ■ジャム作り「ブルーベリージャムを作ろう」

11月30日(日) 9:30~12:00

参加費：800円

