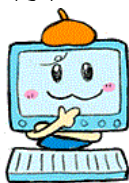


12月の協働事業 (長寿応援ポイント対象)

■パソコンルーム

12月3日(水) 10日(水) 17日(水) 24日(水)
10:00~12:00
12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

12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(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

12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：12月10日(水) 24日(水)
自主練：12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：12月3日(水) 17日(水)
自主練：12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

12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)



■タどきサロン

12月13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、懐かしい音楽を共に愉しみ
皆さんと和みましょう♪
参加費：1,000円



パソコン講座

■エクセル応用

「オリジナル」My カレンダー

12月10日(水) 17日(水)
13:30~15:30

エクセルを使用して、3か月カレンダーを作成。イラスト・デジカメ写真など好みで、美しく楽しいオリジナル My カレンダーを作成しましょう。 定員：15名
参加費：2,800円 (2回分)
テキスト代別途400円
~詳細は表紙をご覧ください~



iPad講座

■iPad でやってみよう！

「iPad であっという間に年賀状！」

子供から大人まで簡単に年賀状作りが楽しめます。お気に入りの写真もイラストも自由に。
12月6日(土) 13:00~14:30
参加費：800円



■iPad 体験会&購入サポート

12月24日(水) 13:00~15:00
参加費 1,000円

■iPad ルーム

12月17日(水) 11:00~12:00
20日(土) 14:30~15:30
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(お申込み先着順)



■英会話(基礎)

12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「ジャンヌ・ダーク」

12月13日(土) 13:30~16:15



15世紀、祖国フランスを救いながら王家や貴族に疎まれ、やがて教会による裁判の結果、19歳で火あぶりに処せられた悲劇のヒロイン、ジャンヌ・ダークの物語。
監督：ヴィクター・フレミング
主演：イングリッド・バーグマン
参加費：無料