

1月の協働事業 (長寿応援ポイント対象)

■パソコンルーム

1月7日(水) 14日(水) 21日(水) 28日(水)
10:00~12:00
1月17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

1月10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

1月17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：1月14日(水) 28日(水)
自主練：1月7日(水) 21日(水)
16:00~17:30

■ウクレレ講座 - レレ・マイカイ

講座：1月7日(水) 21日(水)
自主練：1月14日(水) 28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

1月17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

1月10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楽しみ
皆さんと和みましょ♪

参加費：1,000円



パソコン講座

どちらか1講座だけでもOK

■CDラベル

…1月14日(水)

■ワードで名刺

…1月21日(水)

各13:30~15:30

お気に入りの写真やイラストを入れて、
オリジナルのCDラベルや名刺を
楽しく作りましょう。

定員：各15名

参加費：各1,400円

テキスト代別途各200円



~詳細は表紙をご覧ください~

iPad 講座



■iPad でやってみよう!

「MAPで待ち合わせも、らくらく」

1月28日(水) 13:00~14:30

どう行くのが早い? 安い? 何分かかる?
迷わず、らくらく到着。

参加費：800円

■iPad 体験会 & 購入サポート

1月17日(土) 13:00~15:00

参加費：1,000円

■iPad ルーム

1月21日(水) 11:00~12:00

困った…操作や設定が分からない
等、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)

1月7日(水) 21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。

見学(無料)大歓迎! 参加費：1,000円



■わくわく名画座「南極物語」

1月10日(土) 13:30~15:45



昭和33年、南極に昭和基地が
設けられたが、第2次越冬隊中
止のため、15匹の犬を置き去
りにせざるを得なかった…

監督：蔵原惟繕

主演：高倉健 渡瀬恒彦

参加費：無料

■ゆずジャム作り

1月31日(土) 9:30~12:00

参加費：500円