

3月の協働事業 (長寿応援ポイント対象)

■パソコンルーム

3月4日(水) 11日(水) 18日(水) 25日(水)
10:00~12:00

3月7日(土) 21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



パソコン講座

■写真をムービーに! 写真が動く スライドショー作成



3月11日(水) 18日(水) (計2回)

13:30~15:30

参加費: 2,800円 + テキスト代 400円

タイトルや音楽を入れて、フェードイン…
思い出の写真が、まるで映画の予告編。

~表もご覧ください~

■ウォーキングのすすめ

3月14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



iPad 講座

■iPad でやってみよう!

「らくらく写真撮影と保存」



3月7日(土) 13:00~14:30

親指1本でらくらく撮影、すぐに大きな画面
で見たり、メール送信、皆で見て楽しむ事も。

参加費: 800円

■iPad 体験会&購入サポート

3月25日(水) 13:00~15:00

参加費: 1,000円

※販売は致しません、安心してご参加下さい。

■わくわく健康体操

3月7日(土) 21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: 3月11日(水) 25日(水)

自主練: 3月4日(水) 18日(水)

16:00~17:30

■ウクレレ講座 - レレ・マイカイ

講座: 3月4日(水) 18日(水)

自主練: 3月11日(水) 25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

■iPad ルーム

3月18日(水) 11:00~12:00

21日(土) 14:30~15:30

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)

3月4日(水) 18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



■わくわく蕎麦打ち研究会

3月21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

3月14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、

懐かしい音楽や映像を愉しみ

皆さんと和みましょう♪

参加費: 1,000円



■マーマレードジャム作り

3月31日(火) 9:30~15:30

(午前・午後) 参加費: 500円



■わくわく名画座「二人の武蔵」

3月14日(土) 13:30~15:30



五味康祐の小説を映画化。

作州(岡山県)の平田武蔵(長谷川一夫)と播州(兵庫県)の岡本武蔵(市川雷蔵)、雌雄を決することを誓い修行の旅に出る。

監督: 渡辺邦男

出演: 長谷川一夫 勝新太郎

本郷功次郎 市川雷蔵

参加費: 無料