

4月の協働事業 (長寿応援ポイント対象)

■パソコンルーム

4月1日(水) 8日(水) 15日(水) 22日(水)
10:00~12:00

4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



パソコン講座

■いちからのパソコン ~初めてでも気軽に学べます

4月8日(水) 15日(水) (計2回)
13:30~15:30

参加費：2,800円 + テキスト代別途 400円
パソコンは **楽しそうだな、使ってみたいな、**
という方に…マウス操作・文字入力からの
入門講座です。…詳細はおもてをご覧ください



■ウォーキングのすすめ

4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(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!

「おもしろ動画を見てみよう」

4月22日(水) 13:00~14:30
懐かしの歌手、かわいい動物などなど、
今話題の動画を楽しみましょう。

参加費：800円



■わくわく健康体操

4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



■iPad 体験会&購入サポート

4月18日(土) 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。

■ウクレレ講座 - レレ・マハロ

講座：4月8日(水) 22日(水)
自主練：4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：4月1日(水) 15日(水)
自主練：4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

■iPad ルーム

4月4日(土) 14:30~15:30
15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：各500円

●定員各9名(お申込み先着順)



■わくわく蕎麦打ち研究会

4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)



■英会話 (基礎)

4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
困んで、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



■夕どきサロン

4月11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



■わくわく名画座「駅馬車」

4月11日(土) 13:30~15:30



アリゾナからニュー
メキシコへ疾駆する
駅馬車。

アパッチ族との壮絶
な追撃戦や乗り合わ

せた8人の人間模様を描いた西部劇の傑作。

監督：ジョン・フォード

出演：ジョン・ウェイン クレア・トレヴァー

参加費：無料

