

5月の協働事業 (長寿応援ポイント対象)

■パソコンルーム

5月6日(水) 13日(水) 20(水) 27(水)
10:00~12:00

5月2日(土) 16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

■はじめてのワード ～文書を作りながら ワードの基礎をマスター

5月13日(水)20日(水) (計2回)
13:30~15:30

参加費：2,800円 +テキスト代別途 400円
基礎を中心に、イラスト等を入れた簡単文書
の作成。初心者の方対象にゆっくり進めます。



■ウォーキングのすすめ

5月9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! 「メモだってiPadでOK」

5月27日(水) 13:00~14:30

買い物メモや備忘録にも使える、簡単、便利
なメモ機能をご紹介します!

参加費：800円



■iPad 体験会 & 購入サポート

5月16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。

■わくわく健康体操

5月2日(土) 16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：5月13日(水)27日(水)

自主練：5月20日(水)
16:00~17:30

■ウクレレ講座 - レレ・マイカイ

講座：5月20日(水)

自主練：5月13日(水)27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

5月2日(土) 14:30~15:30
20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)



■英会話 (基礎)

hello!

5月6日(水) 20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

5月16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

5月9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「晩春」

5月9日(土)
13:30~15:30

27歳の一人娘と鎌倉
で暮らす大学教授。
娘に結婚を決意させ
るため、父親はある決
断をする。



監督：小津安二郎

出演：笠智衆 原節子 月丘夢路

参加費：無料

■楽芸会 詳細は、表紙をご覧ください

5月30日(土) 14:00~16:00