

# 6月の協働事業（長寿応援ポイント対象）

## ■パソコンルーム

6月3日(水) 10日(水) 17(水) 24(水)  
10:00~12:00

6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



## パソコン講座

### ■はじめようエクセル ～パソコンで名簿・計算など



6月10日(水) 17日(水) (計2回)  
13:30~15:30

参加費：2,800円 +テキスト代400円  
文字入力ができる方ならエクセル初心者、復  
習したい方もぜひ。エクセルの基礎・基本操  
作から簡単な計算、表作成まで学びます。

## ■ウォーキングのすすめ

6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



## iPad 講座

### ■iPad でやってみよう！ 「グーグルアースで世界旅行」



6月20日(土) 13:00~14:30

3D(立体写真)で見える世界遺産巡りや  
ストリートビューなど、まるで旅行気分！  
参加費：800円

## ■わくわく健康体操

6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



## ■iPad 体験会&購入サポート

6月24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。

## ■ウクレレ講座 - レレ・マハロ

講座：6月10日(水) 24日(水)  
自主練：6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：6月3日(水) 17日(水)  
自主練：6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

## ■iPad ルーム

6月6日(土) 14:30~15:30  
17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



## ■英会話（基礎）

hello!

6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。  
見学(無料)大歓迎！ 参加費：1,000円



## ■わくわく蕎麦打ち研究会

6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)



## ■夕どきサロン

6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

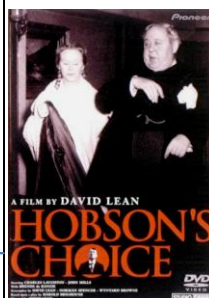


## ■わくわく名画座

### 「ホブソンの婿選び」

6月13日(土)  
13:30~15:30

妻を亡くした靴屋の父親が、娘  
達の結婚を巡って巻き起こす  
騒動を描いた傑作コメディー。  
監督：デヴィッド・リーン  
出演：チャールズ・ロートン  
ジョン・ミルズ



参加費：無料

## ■梅ジャム作り 6月30日(火)

9:30~15:30(午前/午後)  
参加費：500円

