

# 7月の協働事業（長寿応援ポイント対象）

## ■パソコンルーム

7月1日(水) 8日(水) 15日(水) 22日(水)  
10:00~12:00

7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

### ■楽しもうインターネット ～安全で役に立つ使い方



7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400円  
文字入力ができる方で、ネットが初めての方、  
ネットにまだ慣れていない方、安全性に留意  
してインターネットを楽しみましょう。

## ■ウォーキングのすすめ

7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！ 「頭の体操」



7月22日(水) 13:00~14:30

脳トレゲーム、間違い探し、英単語学習など、  
iPad で楽しく脳の活性化はいかが？

参加費：800円

### ■iPad 体験会&購入サポート

7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。

## ■わくわく健康体操

7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



## ■ウクレレ講座 - レレ・マハロ

講座：7月8日(水) 22日(水)

自主練：7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：7月1日(水) 15日(水)

自主練：7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

7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)



## ■英会話（基礎）

hello!

7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  
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

7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)



## ■夕どきサロン

7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

### 「お茶漬の味」

7月11日(土)

13:30~15:45

生まれも育ちも価値観も  
異なる夫婦の間に、倦怠期  
が訪れていた。ある時夫  
は、突然決まった出張を妻  
に告げられず…。



監督：小津安二郎

出演：佐分利信 小暮美千代 鶴田浩二

参加費：無料

