

8月の協働事業（長寿応援ポイント対象）

■パソコン ルーム

8月5日(水) 12日(水) 19日(水) 26日(水)
10:00~12:00

8月1日(土) 15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

■ワードを使いこなそう！ ～素敵な旅行計画書作り

8月12日(水) 19日(水) (計2回)
13:30~15:30

参加費：2,800円 + テキスト代400円
対象：文字入力ができる方 初級知識から
ワンランク上の技(表作成・画像の挿入等)迄



当日の作品では
ありません

■ウォーキングのすすめ

8月8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！ 「簡単、アプリの追加」

8月26日(水) 13:00~14:30

アプリって何？ 有料・無料、便利で楽しい
ものがいっぱい!! 参加費：800円



■わくわく健康体操

8月1日(土) 15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：8月12日(水) 26日(水)
自主練：8月5日(水) 19日(水)
16:00~17:30

■ウクレレ講座 - レレ・マイカイ

講座：8月5日(水) 19日(水)
自主練：8月12日(水) 26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 体験会&購入サポート

8月15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。

■iPad ルーム

※8月から時間・料金・定員が変わります。
①と②は完全入替制です。

8月1日(土) ①13:00~14:00
②14:15~15:15

8月19日(水) ①9:45~10:45
②11:00~12:00

困り事に個別に対応します。ルームのみ iPad
の持込みも可能です。 参加費：各800円

●定員9名、ルームは各4名(申込み先着順)

■英会話（基礎）

8月5日(水) 19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

hello!



■わくわく蕎麦打ち研究会

8月15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

8月8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

「華麗なる週末」8月8日(土)

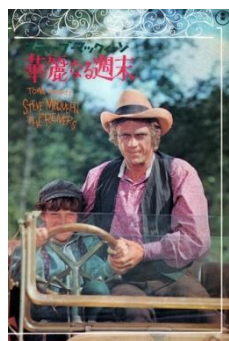
13:30~15:45

時は1905年、少年と使用
人達が、留守中の祖父の車で
こっそり繰り出すドライブ
旅行を、コミカルかつハート
フルに描いたドラマ。

監督：マーク・ライデル

出演：スティーブ・マックィーン

参加費：無料



■夏休み自由研究 8(土)・22(土)各 10:00-12:00

■子ども夏まつり 22(土) 14:00-16:00 **来てね!**