

9月の協働事業（長寿応援ポイント対象）

■パソコン ルーム

9月2日(水) 9日(水) 16日(水) 23日(水)
10:00~12:00

9月5日(土) 19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



■エクセル 応用講座

～医療費や慶弔金の管理表を作ろう

9月9日(水) 16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で、エクセルの
初歩からワンランク上を目指したい方

■ウォーキングのすすめ

9月12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！ 「経路探索を使いこなそう」

9月19日(土) 13:00~14:30

iPad一つで、時刻表も所用時間も路線図も、
料金表まで早分かり！ 参加費：800円



■わくわく健康体操

9月5日(土) 19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

初級

9月2日(水) 16日(水)
16:00~17:30

中級

9月9日(水) 16:00~17:30
23日(水) 16:00~17:00(祝日のため)

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：各1,000円



■iPad 体験会&購入サポート

9月23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。

■iPad ルーム

※8月から時間・料金・定員が変わりました。
①と②は完全入替制です。

9月5日(土) ①13:00~14:00

②14:15~15:15

9月16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：ルームは各4名、他2講座は9名(申込先着順)

■わくわく蕎麦打ち研究会

9月19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）



9月2日(水) 16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



■タどきサロン

9月12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

「父ありき」

9月12日(土)

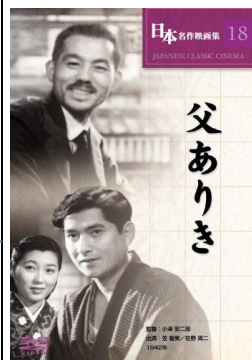
13:30~15:30

一人息子を男手一つで育てた父親。その後、離ればなれの暮らしをしていたが、20年後、息子と父親は再会する。

監督：小津安二郎

出演：笠智衆 佐野周二

参加費：無料



協働事業以外のお知らせ

9月26日(土) 敬老まつり どうぞお越し下さい！

作品展示、防災食の試食、午後はダンスなどの発表

