

ゆうゆう阿佐谷北館 10月の協働事業(長寿応援ポイント対象)

■パソコンルーム

10月7日(水)14日(水)21日(水)28日(水)
10:00~12:00

10月3日(土)17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



■デジカメ講座

~パソコンへの取込みと簡単編集

10月14日(水)21日(水)(計2回)
13:30~15:30

参加費:2,800円 +テキスト代400円
対象:パソコンのマウス操作ができる方
知って得する撮影法や失敗写真の復活法も。

■ウォーキングのすすめ

10月10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

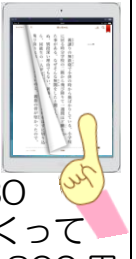


iPad講座

■iPadでやってみよう!

「iPadで読書の秋」

10月28日(水)13:00~14:30
文字の大きさも思いのまま!頁をめくって
栞もつけて。 定員:9名 参加費:800円



■iPad体験会&購入サポート

10月17日(土)13:00~15:00
定員:9名 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

10月3日(土)17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

10月7日(水)21日(水)
16:00~17:30

中級

10月14日(水)28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。
参加費:各1,000円



参加者募集中
気軽に来てね!

■英会話(基礎)

10月7日(水)21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

10月17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

10月10日(土)17:00~18:30

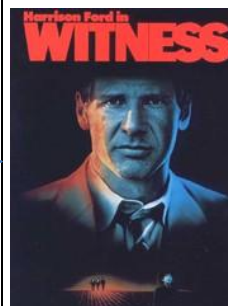
月1回、サロンで夕食はいかが?
美味しい特製弁当を頂きながら、
懐かしい音楽や映像を愉しみ
皆さんと和みましょう♪
参加費:1,000円



■わくわく名画座

「刑事ジョン・ブック 目撃者」

10月10日(土)13:30~15:40



殺人事件の『目撃者』となった
アーミッシュの少年とその母親
を守ろうとする、一人の刑事の
格闘を描いたサスペンス映画。
監督:ピーター・ウィアー
出演:ハリソン・フォード
ケリー・マクギリス
参加費:無料

■ブルーベリージャム作り

10月31日(土)
①9:30 ②11:30 ③13:30 参加費:各800円

