


ゆうゆう阿佐谷北館 11月の協働事業(長寿応援ポイント対象)


**■パソコン ルーム**  
 11月4日(水)11日(水)18日(水)25日(水)  
 10:00~12:00  
 11月7日(土)21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



**■ウォーキングのすすめ**  
 11月14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




**■わくわく健康体操**  
 11月7日(土)21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**  
 11月4日(水)18日(水)  
 16:00~17:30  
**中級**  
 11月11日(水)25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!




**■わくわく蕎麦打ち研究会**  
 11月21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)

そば研




**■タどきサロン**  
 11月14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




**~12月の予告 パソコン講座~**  
 カレンダー講座 12月9日(水)16日(水)  
 エクセルを使った、オリジナルカレンダーの作成

お楽しみに!

**パソコン講座**  
**■年賀状講座**  
**素敵なお年賀状を作しましょう**  
 11月11日(水)18日(水)(計2回)  
 13:30~15:30  
 参加費:2,800円 +テキスト代400円  
 対象:パソコンで文字入力ができる方  
 ワードで、文面と宛名を作成します。



**iPad 講座**  
**■iPad でやってみよう!**  
**「あっという間に年賀状」**  
 11月21日(土)13:00~14:30  
 写真やイラスト、レイアウトも指一本で  
 思いのまま。 定員:9名 参加費:800円




**■iPad 体験会&購入サポート**  
 11月25日(水)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。

**■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。**  
 11月7日(土)①13:00~14:00  
 ②14:15~15:15  
 11月18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。 定員:各4名  
 参加費:各800円

**■英会話(基礎)**  
 11月4日(水)18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!



**■わくわく名画座**  
**「二十四の瞳」**  
 11月14日(土)  
 13:30~16:15  
 瀬戸内海に浮かぶ小豆島を  
 舞台に、昭和の激動の時代  
 を駆け抜けた女性教師と  
 12人の子供たちの愛と感動の物語。  
 監督:木下恵介 原作:壺井栄  
 出演:高峰秀子・天本英世・笠智衆・田村高広  
 参加費:無料

