

ゆうゆう阿佐谷北館 12月の協働事業(長寿応援ポイント対象)

■パソコン ルーム

12月2日(水)9日(水)16日(水)23日(水)
10:00~12:00

12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

エクセルで



■オリジナル

カレンダーを作ろう!

12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 お気に入りの
写真等を入れて、自分だけのカレンダー作り。

■ウォーキングのすすめ

12月12日は、お休みです!ご注意ください。
次回1月9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。 ※予約不要、直接
阿佐谷北館へ。 参加費：無料

iPad 講座

■iPad でやってみよう!

「MAPで待ち合わせもらくらく」

12月23日(水)13:00~14:30
待ち合わせ...どう行く?何分かかる?地図ア
プリで即解決! 定員:9名 参加費:800円



■iPad 体験会&購入サポート

12月19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

12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

12月2日(水)16日(水)
16:00~17:30

中級

12月9日(水)16:00~17:30
12月23日(水)15:30~16:45(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
気軽に来てね!



参加費：各1,000円

■わくわく蕎麦打ち研究会

12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)

12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



■夕どきサロン

12月12日は、お休みです!ご注意ください。



次回1月9日(土)17:00~18:30
美味しい特製弁当を頂きながら、
懐かしい音楽や映像と共に
皆さんと和みましょう♪
参加費：1,000円



■わくわく名画座

12月12日は、お休みです!ご注意ください。

次回1月9日(土)「白鯨」
13:30~15:45 巨大な白鯨に片足を



もぎ取られて以来、復讐のみに
生き、海から海へ、長い航海の
果てに、ついに姿を現す白鯨。
監督：ジョン・ヒューストン
出演：グレゴリー・ペック
レオ・ゲン

参加費：無料

■わくわくクリスマス会

12月12日(土)14:00~16:00
東原中学校 吹奏楽部演奏や日本舞踊など。
抽選会も!ぜひお越し下さい。 参加費：無料

