


ゆうゆう阿佐谷北館 1月の協働事業(長寿応援ポイント対象)


■パソコン ルーム
 1月 6日(水)13日(水) 20日(水) 27日(水)
 10:00~12:00
 1月16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
 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




■わくわく健康体操
 1月16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
 1月6日(水) 20日(水)
 16:00~17:30
中級
 1月13日(水)27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
 1月16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
 次回 1月9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と共に
 皆さんと和みましょう♪
 参加費:1,000円




■柚子ジャム作り
 1月31日(日)
 ①9:30~②10:15~③13:00~④13:45~
 詳細はチラシをご覧ください。参加費:500円



パソコン講座 表紙にも案内が載っています
■動くアルバムの作成
 ~デジカメ写真を素敵なムービーに~
 1月13日(水)20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




iPad 講座
■iPad でやってみよう!
2月の予告(1月はお休みです)
「スケジュール管理も iPad にお任せ」
 2月24日(水)13:00~14:30
 カレンダーに予定を入れると、お知らせが
 届きます。うっかり予防にも。
 定員:9名 参加費:800円



■iPad 体験会&購入サポート
 1月27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
 ※①と②は完全入替制です。
 1月16日(土)①13:00~14:00
 ②14:15~15:15
 1月20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(初級)
 1月6日(水) 20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



■わくわく名画座
「白鯨」 1月9日(土)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

