

ゆうゆう阿佐谷北館 2月の協働事業(長寿応援ポイント対象)

■パソコンルーム

2月 3日(水)10日(水)17日(水)24日(水)
10:00~12:00

2月 6日(土)20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

詳細は表紙をご覧ください

■ワードでお絵かき入門

~楽しいカードを作ろう~

2月10日(水)17日(水)(計2回)
13:30~15:30

参加費：2,800円 +テキスト代400円
対 象：マウス操作の出来る方



■ウォーキングのすすめ

次回2月13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

「スケジュール管理もお任せ！」

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

2月20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

2月6日(土)20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

2月 3日(水)17日(水)
16:00~17:30

中級

2月10日(水)24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!

■iPad ルーム

※①と②は完全入替制です。

2月 6日(土)①13:00~14:00
②14:15~15:15

2月17日(水)① 9:45~10:45
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

■わくわく蕎麦打ち研究会

2月20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)



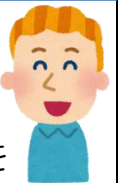
■英会話(初級)

Hello!

2月3日(水)17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

2月13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



■わくわく名画座

「男はつらいよ」2月13日(土)

13:30~15:20

堂々27年にわたる、下町
人情大河喜劇映画シリーズの
記念すべき第1作! フーテ
ンの寅さんが銀幕初登場。

監督：山田洋次

出演：渥美清 倍賞千恵子

参加費：無料



■3月の予告

3月 9日(水)16日(水)デジカメ講座
マーマレードジャム作り(日程未定)など
お楽しみに!

