

ゆうゆう阿佐谷北館 3月の協働事業(長寿応援ポイント対象)

■パソコンルーム

3月 2日(水)9日(水) 16日(水) 23日(水)
10:00~12:00

3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



■ウォーキングのすすめ

3月 12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

3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

3月 2日(水)16日(水)
16:00~17:30

中級

3月 9日(水)23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



■わくわく蕎麦打ち研究会

3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)



■タどきサロン

3月 12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



■マーマレードジャム作り

3月 30日(水)

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

■デジカメ講座

~パソコンへの取込みと簡単編集~

3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：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。



iPad 講座

■iPad でやってみよう

「らくらく写真撮影&保存」

3月 19日 (土)13:00~14:30

難しい設定はありません、パシャパシャ撮る
だけ!大きな画面で確認、メール送信も簡単。
定員：9名 参加費：800円



■iPad 体験会&購入サポート

3月 23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。

3月 5日(土)①13:00~14:00

②14:15~15:15

3月 16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

■英会話(初級)

3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



■わくわく名画座

「望郷」3月 12(土)

13:30~15:20

ペペ(ジャン・ギャバン)は警察
に追われ、本国からアルジェリ
アのカスバに潜んでいる。



ある日、パリの香りのする美女が現れた。

監督：ジュリアン・デュヴィヴィエ

出演：ジャン・ギャバン ミレーユ・バラン

参加費：無料