

ゆうゆう阿佐谷北館 4月の協働事業(長寿応援ポイント対象)

■パソコン ルーム

4月 6日(水)13日(水)20日(水)27日(水)
10:00~12:00

4月 2日(土)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

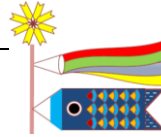


★毎月第3土曜に、ミニ講座スタート!

今月は『お絵描きを楽しもう』

4月16日(土)13:30~15:30

(ルームと同室内) 参加費：1,200円(資料代込)
※事前にお申込み下さい。



■ウォーキングのすすめ

4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

4月2日(土)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

参加費：各1,000円

初級

4月6日(水)20日(水)
16:00~17:30

参加者募集中
気軽に来てね!

中級

4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。



■わくわく蕎麦打ち研究会

4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

4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



パソコン講座



■パソコンの基礎

初めての方も、見直しの方も今こそ!

4月13日(水)20日(水)27日(水)(計3回)
13:30~15:30

参加費：4,200円 + テキスト代500円

対象：パソコンが初めての方、
基礎の見直しをしたい方もぜひ

iPad 講座



■iPad でやってみよう

「おもしろ動画を見てみよう」

4月27日(水)13:00~14:30
懐かしの歌手、話題の動画等楽しみましょう。
定員：9名 参加費：800円

■iPad 体験会 & 購入サポート

4月16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。

■iPad ルーム

※①と②は完全入替制です。

4月2日(土)①13:00~14:00
②14:15~15:15

4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)

Hello!



4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



「青い山脈」4月9日(土)
13:15~16:25

※通常より15分早く開始
します。ご注意ください。

青春映画の代名詞的名作。
戦後の解放感の息吹が伝わる
石坂洋次郎のベストセラーを

映画化。 監督：今井正
出演：原節子 杉葉子 池部良
参加費：無料