

ゆうゆう阿佐谷北館 5月の協働事業(長寿応援ポイント対象)

■パソコン ルーム

5月 4日(水)11日(水)18日(水)25日(水)
10:00~12:00

5月 7日(土)21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!

5月も『お絵描きを楽しもう』

5月21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

5月14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

5月 7日(土) 21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

5月 4日(水)15:40~16:45※時間注意
5月18日(水)16:00~17:30

中級

5月11日(水)25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

5月21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)



■夕どきサロン

5月14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♪
参加費:1,000円



パソコン講座

■ワード講座

基礎から学ぼうパソコンでの文書作り

5月11日(水)18日(水)25日(水)
13:30~15:30 (3回シリーズ)

参加費:4,200円+テキスト代500円

対 象:ワードが初めての方、
文書作りの復習をしたい方もぜひ



iPad 講座

■iPad でやってみよう

「メモだってiPadでOK」

5月21日(土)13:00~14:30

手書き入力も出来るんです!
備忘録ではお知らせが届くので、うっかり
忘れの防止にも便利です。

定員:6名 参加費:800円



■iPad 体験会&購入サポート

5月25日(水)13:00~15:00

定員:6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。

5月 7日(土)①13:00~14:00

②14:15~15:15

5月18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)

Hello!

5月4日(水)18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

5月14日(土)13:30~15:30

※上映作品のご案内はチラシをご覧ください。

※毎月第2土曜日

邦画・洋画の名作を、休憩をはさんで

ゆったり上映しています。 参加費:無料



■楽芸会

5月29日(日)14:00~16:00

音楽とお茶で楽しい午後を。 参加費:無料