

ゆうゆう阿佐谷北館 6月の協働事業(長寿応援ポイント対象)

■パソコン ルーム

6月 1日(水)8日(水) 15日(水) 22日(水)
10:00~12:00

6月 4日(土)18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!

6月も『お絵描きを楽しもう』

6月 18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

6月 11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

6月 4日(土) 18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

6月 1日(水) 15日(水)
16:00~17:30

参加者募集中
見学に来てね

中級

6月 8日(水) 16:00~17:30
※22日は、阿佐北館での
講習はお休みします。



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

6月 18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

6月 11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



■エクセルの基礎

~基本的な機能と操作を学びます

6月 8日(水) 15日(水) 22日(水) 計3回
13:30~15:30

参加費：4,200円+テキスト代500円
対 象：エクセルが初めての方
基礎の復習をしたい方もぜひ!

iPad 講座

緊急企画



■iPad でやってみよう

「いざという時の防災アプリ」

6月 22日(水)13:00~14:30
フリーWiFi『00000JAPAN』の接続方法、
役立つ防災関連アプリのご紹介。この機会に
ぜひ! 定員：6名 参加費：800円

■iPad 体験会&購入サポート

6月 18日(土)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。
※ルームのみ iPad の持込みも可能です。

6月 4日(土)①13:00~14:00
②14:15~15:15
6月 15日(水)① 9:45~10:45
②11:00~12:00

問題に個別にお答えします。原則として基本的な
問題が対象です。内容によっては解決策をご提示
できない場合もありますが、ご了承下さい。

定員：各4名 参加費：各800円



■英会話(初級)

6月 1日(水) 15日(水)
13:30~15:30

楽しいアメリカ人先生を囲んでの簡単
英会話。見学(無料)歓迎! 参加費：1,000円



■わくわく名画座

6月 11日(土)13:30~15:00
※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



■梅ジャム作り

6月 29日(水)①13:30~
30日(木)②9:30~③10:15~

詳細はチラシをご覧ください。 参加費：500円

