

ゆうゆう阿佐谷北館 7月の協働事業(長寿応援ポイント対象)

■パソコン ルーム

7月 6日(水)13日(水)20日(水)27日(水)
10:00~12:00

7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土曜は、ミニ講座があります。

『お絵描きを楽しもう』(ルームと同室内)

♥初めての方にも対応、楽しめますよ。

7月16日(土)13:30~15:30



※事前にお申込下さい。参加費：1,200円(資料代込)

■ウォーキングのすすめ

7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

7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 初級

参加費：各1,000円

7月6日(水)20日(水)
16:00~17:30

中級

7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

7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)



■夕どきサロン

7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



■インターネットや電子メール

7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：ネットやメールを始めたい方
既に始めているが、もっと色々な
使い方を知りたい方も、ぜひ!

iPad 講座



■iPad やってみよう 「検索で何でもわかる！」

7月27日(水)13:00~14:30

身近に質問する人がいない!

でも大丈夫、何でも『検索』してみよう!

定員：6名 参加費：800円

■iPad 体験会&購入サポート

7月16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。

7月2日(土)①13:00~14:00

②14:15~15:15

7月20日(水)①9:45~10:45

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



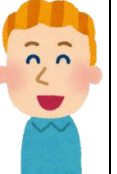
■英会話(初級)

Hello!

7月6日(水)20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

7月9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



8月の予告~パソコン講座

ワードの活用 お楽しみに!

8月10日(水)17日(水)24日(水)計3回