

■パソコン ルーム

8月 3日(水)10日(水)17日(水)24日(水)
10:00~12:00
8月 6日(土)20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。

8月20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

8月13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、(8月は短く日陰で♪)

直接阿佐谷北館へ 参加費:無料



■わくわく健康体操

8月6日(土)20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

8月3日(水)17日(水)

16:00~17:30

中級

8月10日(水)24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

8月20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

※8月は中止です。

毎月第2土曜日 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

■ワードの活用講座

~便利技を取り入れた文書作りに挑戦~

8月10日(水)17日(水)24日(水)計3回

13:30~15:30

参加費:4,200円+テキスト代500円

対象:文字入力ができる方

文字飾りや画像、表などでステップアップ!



iPad 講座

■iPad でやってみよう

便利!経路探索を使いこなそう

8月20日(土)13:00~14:30

iPad1つで、時刻表も、所要時間も、路線図も、
そして料金表も早分かり!

定員:6名 参加費:800円



■iPad 体験会&購入サポート

8月24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。

※ルームのみ iPad の持込みも可能です。

8月6日(土)①13:00~14:00

②14:15~15:15

8月17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)

8月3日(水)17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

8月13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

参加費:無料



■親子で梅ジャム作り(5組限定)

8月7日(日)10:00~11:30

※詳細はチラシをご覧ください。参加費:600円



■子ども夏まつり

8月7日(日)14:00~16:00 参加費:無料

