

ゆうゆう阿佐谷北館 9月の協働事業(長寿応援ポイント対象)

■パソコン ルーム

9月 7日(水)14日(水)21日(水)28日(水)  
10:00~12:00  
9月 3日(土)17日(土)  
13:30~15:30

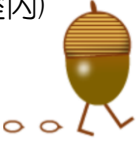


各自が好きなテーマで自習、  
困った時は、シニア情報生活アドバイザーが  
お助けします。 参加費：800円

★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。  
※事前にお申込み下さい。

9月17日(土)13:30~15:30   
参加費：1,200円(資料代込)

■ウォーキングのすすめ

9月10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  
※雨天中止 参加費：無料

■わくわく健康体操

9月3日(土)17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

9月7日(水)21日(水)  
16:00~17:30

参加者募集中  
見学に来てね

中級

9月28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

9月17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(材料費込)



■夕どきサロン

9月10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

こんな方にお勧め!

■エクセル活用講座

- ・初歩から一步上を目指したい方
- ・日常生活で活用したい方



9月14日(水)21日(水)28日(水)計3回  
13:30~15:30

参加費：4,200円+テキスト代500円  
『基本操作の復習』をしたい方もぜひ。

iPad 講座



■iPad でやってみよう

簡単!アプリの追加をしてみよう

9月28日(水)13:00~14:30

アプリって何?有料・無料、便利で楽しいものが  
いっぱい! 定員：6名 参加費：800円

■iPad 体験会&購入サポート

9月17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。

9月3日(土)①13:00~14:00

②14:15~15:15

9月21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!



9月7日(水)21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



9月10日(土)13:30~15:50

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。

※上映作品のご案内はチラシをご覧ください。

参加費：無料

■敬老まつり(協働事業外)

9月19日(祝月)9:30~14:00

歌や踊りの発表、作品展示、防犯・防災の  
講話、防災食の試食など。お待ちしております!

参加費：無料

