

# ゆうゆう阿佐谷北館 10月の協働事業(長寿応援ポイント対象)

## ■パソコン ルーム

10月 5日(水)12日(水) 19日(水) 26日(水)  
10:00~12:00

10月 1日(土)15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『お絵描きを楽しもう』開催！

(ルームと同室内で行うミニ講座です)

♥初めての方も楽しめます **クリスマスカード**  
※事前にお申込み下さい。 **作りの準備開始!**

10月15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

10月8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。♥初めての方も、気軽に  
お越し下さい。※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

10月 1日(土) 15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

10月 5日(水)19日(水)  
16:00~17:30

### 中級

10月12日(水)26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。

参加者募集中  
見学に来てね



## ■わくわく蕎麦打ち研究会

10月15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

10月8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



## ■デジカメ講座

パソコンへの取込みと編集・加工・合成

10月12日(水)19日(水)26日(水)  
13:30~15:30

参加費：4,200円(計3回分)  
+テキスト代500円

対 象：パソコンでマウス操作ができる方

## iPad 講座



## ■iPad やってみよう 「iPad で読書の秋」

10月26日(水)13:00~14:30  
文字の大きさも思いのまま、ページをめくって  
葉も付けて! 定員：6名 参加費：800円

## ■iPad 体験会&購入サポート

10月15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。

10月 1日(土)①13:00~14:00  
②14:15~15:15  
10月19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)

Hello!

10月5日(水) 19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

10月8日(土)13:30~15:30  
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



## ■ブルーベリージャム作り

10月29日(土)  
①9:30 ②11:30 ③13:30

詳細はチラシをご覧ください。

参加費：各800円

