

ゆうゆう阿佐谷北館 2月の協働事業

(長寿応援ポイント対象)

●パソコンルーム

2月 1日(水) 8日(水) 15日(水) 22日(水)

10:00~12:00

2月 4日(土) 18日(土)

13:30~15:30



各自自習、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

●お絵描きを楽しもう

2月 18日(土) 13:30~15:30

ワードの図形だけで、イラストを作ります。

今月はお雛様。初心者の方もどうぞ。

参加費：1,200円(資料代込)



●ウォーキングのすすめ

2月 11日(祝土) 10:00~12:00

楽しみや習慣化効用の事例と、ミニウォーキング
(2~5km)を行います。お気軽にご参加ください。

予約不要、雨天中止。

参加費：無料



●健康体操

2月 4日(土) ※18日(土)はお休みです。

10:00~12:00

玄米ダンベルなどを使った体操や、ストレッチ、
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

2月 1日(水) 15日(水) 16:00~17:30

中級

2月 8日(水) 22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。



●そば打ち研究会

2月 18日(土) 16:00~18:30

初めての方でも丁寧に教えます。

参加費：1,000円(材料費込)



●夕どきサロン

※2月はお休みです(祝日5時閉館のため)

特製弁当を頂きながら、懐かしい歌や
映像と共に、皆さんと和みましょう。

毎月第2土曜 17:00~18:30

参加費：1,000円



●3月の予告 お楽しみに!

3月 8日(水) 15日(水) 22日(水) デジカメ講座

マーマレードジャム作り(日程未定)

パソコン講座



●エクセル集中講座

~基礎から応用まで~

2月 8日(水) 15日(水) 22日(水)

13:30~15:30

参加費：4,200円(3日分計)

別途教材費 500円

基礎・基本操作から、名簿作成・関数やグラフ等、
エクセルを学びたい方、復習したい方もぜひ!

iPad 講座



●iPad でやってみよう

「スケジュール管理も iPadにお任せ」

2月 18日(土) 13:00~14:30

カレンダーに予定を入れるとお知らせが届く!

定員：6名 参加費：800円

●体験会&購入サポート

2月 22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。

2月 4日(土) ① 13:00~14:00

② 14:15~15:15

2月 15日(水) ① 9:45~10:45

② 11:00~12:00

原則基本的な問題に、個別にお答え致します。

内容によって解決策をご提示できない場合は、
どうぞご了承下さい。

定員：各 4名 参加費：各 800円



●英会話(初級)



2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

●名画座

2月 11日(祝土) 13:30~

邦画・洋画の名作を、休憩をはさんで上映して
います。※作品案内はチラシをご覧ください。

参加費：無料

