

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

予約不要

9月 5日(水) 12日(水) 19日(水) 26日(水)

10:00~12:00

9月 1日(土) 15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：1,000円



ワクワク!
●あさきた食堂

要予約

(子ども食堂)



9月 21日(金) 18:00~19:30

(受付 17:30より)

みんなと一緒に、温かい食事はいかが。

参加費：プレにつき半額 150円・中学生以下無料

パソコン講座

要予約



●エクセル活用講座

9月 12日(水) 19日(水) 26日(水)

13:30~15:30

初歩から一歩上を目指したい方、

日常生活で活用したい方、ぜひどうぞ。

参加費：4,500円(3回分計)

別途テキスト代 500円

●パソコンでお絵描き

要予約

9月 15日(土) 13:30~15:30

初心者大歓迎! 『図形の組み合わせ』で

簡単、楽しい、イラスト作り。

参加費：1,200円 別途テキスト代 100~300円



●ウォーキングのすすめ

予約不要

9月 8日(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。

雨天中止。高温の場合は室内のみ。参加費：無料



●健康体操

予約不要

9月 1日(土) 15日(土)

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：200円



●ウクレレ

※只今どちらも満員です

初級 9月 5日(水) 19日(水)

16:00~17:30

中級 9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。

参加費：各 1,200円



●そば打ち研究会

要予約

9月 15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

要予約

9月 8日(土) 17:00~18:30

特製弁当を頂きながら、皆さんと和みましょう。

参加費：1,000円



●敬老まつり

(協働事業外) 予約不要 初めての方もどうぞ

9月 17日(祝) 9:30~14:00 参加費：無料

●英会話(初級)

予約不要

9月 5日(水) 19日(水)

13:30~15:30

アメリカ人先生を囲んで、楽しく英会話。

見学歓迎!(無料)

参加費：1,100円



●名画座

予約不要

9月 8日(土) 13:30~

内外の名作を、休憩をはさんで

上映しています。

参加費：無料

