

# 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

予約不要

2月 6日(水) 13日(水) 27日(水)  
10:00~12:00



20日(水)は10:30~12:30に変更。

2月 2日(土) 16日(土) 13:30~15:30  
操作が分からない! そんな時お越し下さい。

アドバイザーがお助けします。参加費: 1,000円

## ●パソコンでお絵描き

要予約

2月 16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

2月 9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。

参加費: 無料

## ●健康体操

予約不要

2月 2日(土) 16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 2月 6日(水) 20日(水)

16:00~17:30

中級 2月 13日(水) 27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

2月 16日(土) 16:00~18:30

初めての方でも丁寧に教えます。

参加費: 1,200円(材料費込)



## ●夕どきサロン

要予約

2月 9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



## ●動くアルバムの作成

(3月パソコン講座ご案内)

3月 13日(水) 20日(水) 27日(水) 時間 13:30~15:30

写真に文字やBGMを  
入れて動くアルバムに

要予約

ワクワク!

要予約

## ●あさきた食堂

(子ども食堂)

2月 15日(金) 18:00~19:30

※ご予約は1月27日(前月第4日曜日) 9時~

温かい夕食をシニアの方もどなたでもどうぞ。

参加費: 300円・中学生以下無料



## パソコン講座

要予約



## ●インターネット・メール

~検索、ネットでお買物など  
基礎から応用まで~

2月 13日(水) 20日(水) 27日(水)

13:30~15:30

参加費: 4,500円(3日分計)

+テキスト代 500円

## iPad・スマホ講座

要予約

## ●iPad&スマホルーム

※アンドロイドタブレットも  
ご質問内容により対応可能です。

※①と②は完全入替制です。

2月 2日(土) 27日(水)

① 13:00~14:00

② 14:15~15:15

2月 20日(水) ① 9:45~10:45

② 11:00~12:00

お困りごとに、個別対応でお答えします。

定員: 各 4名 参加費: 各 1,000円



## ●英会話(初級)

予約不要

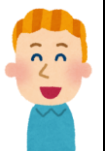
2月 6日(水) 20日(水)

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

2月 9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

