

●パソコンルーム

予約不要

3月 6日(水) 13日(水) 20日(水) 27日(水)

10:00~12:00

3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。

個別に丁寧にお答えします。 参加費: 1,000円



ワクワク!

要予約

●あさきた食堂 (子ども食堂)



3月 15日(金) 18:00~19:30

※ご予約は2月24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

●パソコンでお絵描き

要予約

3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



●動くアルバム (パワーポイント)

~旅の思い出アルバム作り~

3月 13日(水) 20日(水) 27日(水)

13:30~15:30

写真に文字やイラストを入れて動くアルバムに。

初めてパワーポイントを使う方も、ぜひどうぞ。

参加費: 4,500円(3回分計)

別途テキスト代 500円

●ウォーキングのすすめ

予約不要

3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

3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 3月 6日(水) 20日(水)

16:00~17:30

中級 3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

3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)



●英会話 (初級)

予約不要

3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



●夕どきサロン

要予約

3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



●名画座

予約不要

3月 9日(土) 13:30~

参加費: 無料

内外の名作を休憩をはさんで上映しています。

●マーマレード作り

要予約

3月 30日(土) 午前・午後各2回 計4回

参加費: 各回 500円

