

●パソコンルーム

予約不要

11月 7日(水) 14日(水) 21日(水) 28日(水)
10:00~12:00

11月 3日(祝) 17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
がご助けします。 参加費：1,000円



ワクワク!
●あさきた食堂

要予約

新

(子ども食堂)

11月 16日(金) 18:00~19:30
(受付 17:30より)

温かい夕食を一緒にいかが。シニアの方も、
どなたでも!参加費：300円・中学生以下無料

パソコン講座

要予約



●年賀状講座

①11月 14日(水) 21日(水)

②11月 28日(水) 12月 5日(水)

13:30~15:30

参加費：①②各 3,000円 (2日分計)

+テキスト代 500円

①②とも同じ内容ですご都合の良い方へどうぞ。

●パソコンでお絵描き

要予約

11月 17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

11月 10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

11月 3日(祝) 17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 11月 7日(水) 21日(水)

16:00~17:30

中級 11月 14日(水) 28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



●わくわく楽しく iPad!
~年賀状作り~



11月 28日(水) 13:00~14:30

無料のアプリを使って、写真やイラストを
指1本でレイアウト、あっという間に年賀状。

定員：6名 参加費：1,200円

●そば打ち研究会

要予約

11月 17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)

新規参加者
歓迎



●夕どきサロン

要予約

11月 10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

11月 10日(土) 13:30~

参加費：無料

●12月のお知らせ

予約不要

12月 8日(土) クリスマス会

歌あり、踊りあり、楽しい午後のひと時を。

14:00~16:00

参加費：無料

