

●パソコンルーム

予約不要

1月 9日(水) 16日(水) 23日(水)
10:00~12:00
1月 5日(土) 1月 19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

●パソコンでお絵描き

要予約

1月 19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

1月 12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

1月 5日(土) 19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 1月 16日(水)

16:00~17:30

中級 1月 9日(水) 23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

1月 19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

1月 12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



●ゆずジャム作り

要予約

※詳細はチラシをご覧ください。

1月 30日(水) 午前・午後各 2回

参加費：お一人様 300g 500円



●あさきた食堂

要予約

(子ども食堂)

1月 18日(金) 18:00~19:30

※ご予約は 12月 23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



●エクセル実践講座

~基礎、応用で学んだことを実践しよう~

1月 9日(水) 16日(水) 23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。

1月 5日(土) 23日(水)

① 13:00~14:00

② 14:15~15:15

1月 16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



●わくわく楽しく iPad!

※1月はお休みです。

毎月第4水曜日 13:00~14:30

定員：6名 参加費：1,200円

●英会話(初級)

予約不要

1月 16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

1月 12日(土) 13:30~

休憩をはさんで上映しています。参加費：無料