



# 11月号 ゆうゆう阿佐谷北館 だよ!

★杉並区協働事業

協働事業は年齢不問です。  
どなたでもご参加下さい。  
長寿応援ポイント有り



## クリスマス会

11月30日(土) 午後2時~4時  
参加費 無料



歌、踊り、ウクレレ演奏  
お茶タイム、抽選会  
お楽しみがいっぱい!

予約不要

## パソコンで年賀状講座

午後1時30分~3時30分

① 11月6日(水) 13日(水)

② 11月20日(水) 27日(水)

①②とも同じ内容です。

ご都合の良い方へお越しください。

要予約

Windows 7・8.1・10/

Word 2010・2013・2016 を使用

※パソコンのご持参もできます。

受講料：①②各 3,000 円(2日分計)  
+テキスト代 500 円



## パソコンルーム

パソコンの分からないが解決!

参加費：1,000 円

●「あ〜分からない! 困った!」

そんな時にお越し下さい。個別にお答えします。

※パソコンをお持ち下さい。(貸出しも有ります。)

毎週水曜日

10:00~12:00

11月6(水)13(水)

20(水)27(水)

第1,3土曜日

13:30~15:30

11月2(土)16(土)

予約不要

## あさきた食堂

毎月第3金曜日 午後6時~7時30分

要予約

11月15日(金)(10/27~※)

12月20日(金)(11/24~※)

※ご予約受付は、前月第4日曜日

午前9時からです。(定員30名)

どなたでもお越し頂ける<子ども食堂>です。  
シニアの方もどうぞ。★

参加費：300 円 (中学生以下は無料)



【阿佐谷北館へのアクセス】

- ・阿佐ヶ谷・荻窪駅から関東バス  
中村橋駅行き『白鷺1丁目』下車4分
- ・JR阿佐ヶ谷駅より徒歩25分
- ・西武新宿線鷺ノ宮駅より徒歩15分

運営：特定非営利活動法人わくわくネット

〒166-0001 杉並区阿佐谷北6丁目26番13号

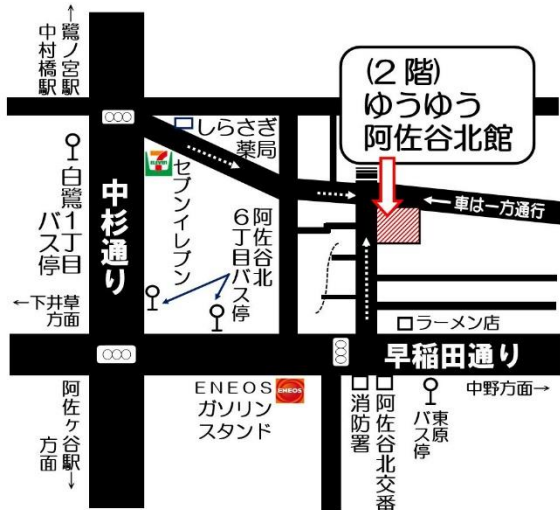
電話 03-5356-8505【お申込み(ご予約)お問合せ】

Fax 03-3338-0436

URL: <http://npo-wakuwaku.net/>

✿ゆうゆう阿佐谷北館ブログ

<http://blog.goo.ne.jp/asakitakan>



■パソコンルーム 予約不要

11月6日(水) 13日(水) 20日(水)?  
27日(水) 10:00~12:00



11月2日(土) 16日(土) 13:30~15:30  
困りごとの個別対応相談会。

参加費: 1,000円

ワクワク!

要予約



■あさきた食堂

11月15日(金) 18:00~19:30

※ご予約は10月27日(前月第4日曜日)  
9時~ 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

11月16日(土) 13:30~15:30

『図形の組み合わせ』でイラスト作り。

初心者大歓迎!



参加費: 1,200円 別途テキスト代 100~300円

パソコン講座 要予約



■年賀状講座

① 11月6日(水) 13日(水)

② 11月20日(水) 27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とも内容は同じ、どちらかへどうぞ。

■ウォーキングのすすめ 予約不要

11月9日(土) 10:00~12:00

地域の公園や史跡巡り。雨天中止。



参加費: 無料

iPad・スマホ 要予約

■iPad&スマホルーム

※①と②は完全入替制。

11月2日(土) 27日(水)

① 13:00~14:00

② 14:15~15:15



11月20日(水) ① 9:45~10:45

② 11:00~12:00

困りごとの個別対応相談会。体験もOK!

※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。

定員: 各3名 参加費: 各1,000円

■健康体操 予約不要

11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。



参加費: 200円

■ウクレレ ※只今どちらも満員です

初級 11月6日(水) 20日(水)

16:00~17:30

中級 11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。

参加費: 各1,200円

■そば打ち研究会 要予約

11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

11月9日(土) 17:00~18:30

特製弁当を頂きながら 楽しく和みましょう。

参加費: 1,000円



■英会話(初級) 予約不要

11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

11月9日(土) 13:30~ 参加費: 無料

休憩をはさんで邦画・洋画の名作を上映。

■クリスマス会 予約不要

11月30日(土) 14:00~16:00

歌、踊りなど楽しい午後を。参加費: 無料