

「いやし〜土佐」教室のご案内

種 別	開催日時	定員	種 別	開催日時	定員
肩こり腰痛予防体操	毎週水曜日 14:00~15:00	15名	アクアビクス	毎週木曜日 10:30~11:30	35名
美姿勢骨盤ワーク	毎週金曜日 11:00~12:00	15名	大人の水泳教室	毎週火・金曜日 10:30~11:30	30名
美ユーティBody Wave	毎週火曜日 18:00~19:00	10名	健康かんたん体操	毎週土曜日 16:00~17:00	15名
水中ウォーキング	毎週水曜日 10:30~11:30	50名	ZUMBA	毎週土曜日 10:00~11:00	15名

- ▶ **参加資格**：医師などから運動の中止又は制限を受けていない18歳以上の方。
- ▶ **申込方法**：申込用紙に必要事項を記入し、受付に受講料金と一緒に持参してください。
- ▶ **開催不可の取扱い**：受講希望者が少数の場合は本教室を開催しないこととします。
- ▶ **体験コース**：各教室を2回まで体験することができます。料金は1回目700円、2回目1,000円です。
- **申込・問い合わせ**：いやし〜土佐 ☎ 852-7618
※講師など詳細についてはお問い合わせください。

パソコン教室のご案内 10月開催講座

- **主催**：いの町教育委員会事務局 生涯学習係
- **会場**：いの町立伊野公民館 2F
- **講師**：森 清仁
- **締切日**：9月25日(水) 17:00

講座名	開催時間	受講料他	10月日程
エクセル活用	10:00~16:00 5時間講座 使用可能パソコン持参	5名以上開催 受講料 ¥3,000 テキスト ¥1,000	27日(日)
エクセル活用講座は、問題集から抜粋し、日ごろ仕事で活用できるエクセル機能を具体的に学びます。特に関数の使い方や、表ツール・図ツールなどの書式設定など学習します。			
パソコン スマホ タブレット 個別相談室 ※VBA&CAD等は除く	申込1件 1~2時間以内 10:00~16:00	受講料 1時間 ¥1,000	5日(土)・6日(日)・12日(土) 13日(日)・19日(土)・26日(土)
個別相談室は、Windowsの操作・印刷からワード・エクセル活用・アクセス基礎・デジカメ・LANネットワーク基礎・インターネット・メール等を使用していて、困った事や知りたいことを講師にマンツーマンで聞くことができる相談室です。教室形式ではないので、ご自分のペースで学べます。 ※相談内容については、予約の時に簡単に内容をお伝えください。 ※スマートフォン・タブレットについては、WiFi接続や基本操作などです。 ※C言語やVBAなどの言語関係・CAD(図面ソフト)は除きます。			
申込方法	生涯学習係 窓口へ直接又はお電話で! いの町1700-1 教育委員会事務局 受付：月~金曜日(祝日を除く) 8:30~17:00 ☎ 893-1922 【受付内容：氏名・住所・電話※相談内容】		

内 科
外 科
小児科
循環器内科
消化器内科
リハビリテーション科
人工透析

有料広告

医療法人 森木病院

光生会

院長 森木 光司

吾川郡いの町3674 TEL (088) 893-0014