



講座内容のご案内

■講座名:健康体操(令和2年11月、12月 全6回)

講師名:小木曾 昌子先生

講習名	内容	日程	定員	受講料	申込締切日
健康体操(1)	・ストレッチ ・姿勢改善法と歩き方	第1回 11月6日(金) 13:30~15:00	9名	1,000円	10月26日(月)
健康体操(2)	・ストレッチ ・膝関節と浮指の改善と予防法	第2回 11月13日(金) 13:30~15:00	9名	1,000円	
健康体操(3)	・ストレッチ ・腰痛改善と予防法	第3回 11月20日(金) 13:30~15:00	9名	1,000円	
健康体操(4)	・ストレッチ ・首、肩、腕まわり改善と予防法	第4回 11月27日(金) 13:30~15:00	9名	1,000円	
健康体操(5)	・ストレッチ ・下腹部と筋力低下予防	第5回 12月4日(金) 13:30~15:00	9名	1,000円	
健康体操(6)	・ストレッチ ・レクリエーション体操	第6回 12月11日(金) 13:30~15:00	9名	1,000円	
				* 5,000円(全6回受講割引)	

・服装は動きやすいものにしてください。 ・タオル、マスク、水分 持参ください。

・受講前には、健康状態を整え、検温してご参加ください。

■講座目:パソコン教室・初級(令和2年11月 全4回)

講師名:木田 広先生

講習名	内容	日程	定員	受講料	申込締切日
(1)初めてのパソコン	1. 購入にはどんなパソコンを選べばいいの? Windows Mac、海外、国内メーカー 必要な機能 2. マウスの操作、日本語入力 3. デスクトップとフォルダの意味 4. インターネットを使ってみよう 5. コンピュータウイルス対策	第1回 11月6日(金) 13:30~15:30	10名	2,000円	10月26日(月)
(2)初めてのワード1	1. ワードとは(タブ、リボン、基本操作) 2. 文書のデザイン(書体、箇条書きなど) 3. 表の作成、図形や写真を入れる	第2回 11月13日(金) 13:30~15:30	10名	2,000円	
(3)初めてのワード2 -年賀状-	4. 年賀状を作ってみましょう 5. 年賀状ソフトを利用してみましょう [おまけ]	第3回 11月20日(金) 13:30~15:30	10名	2,000円	
(4)初めてのエクセル	1. エクセルとは(ブック、シート、セル、行・列) 2. 表を作る、計算式 3. 健康管理表を作ってみましょう [おまけ]	第4回 11月27日(金) 13:30~15:30	10名	2,000円	
				* 7,000円(全4回受講割引)	

・2回以降の各講座はマウス操作、日本語入力出来る前提で講習を進めます。

・講習で使用するパソコンのOSはWindows10、ワード/エクセルは2013です。

😊お申込み・お問合せ😊

《受講料お支払い》受講初回時に全額お支払い下さい。

公益財団法人横浜市シルバー人材センター 神奈川事務所 担当:二川原/新居

TEL 045-402-4832 FAX045-402-4835

お電話/FAX 又は ホームページの講習会申込フォームからお申込み下さい。