

仕事帰りのパソコン講座 ワード実用編 	仕事や家庭で実用的に使えるワード技術を学びます。 日時 11/17、12/1・15、1/5 (全4回) 月 19:00~21:00 対象 18歳以上 定員 15人(先着) 場所 2F 研修室 持参物 パソコン、USBメモリ(パソコン借用の方) 料金 2,000円(受講料1,600円、その他400円) 講師 中本 一郎(なかもと いちろう) 締切 定員になるまで
大人の美姿勢歩き方講座 ～ポスチャーウォーキング～ 	好評につき2回目開講！歩き方の癖を改善し、心と体の姿勢が美しくなるエクササイズウォーキングを身につけます。 日時 11/22、12/13 (全2回) 土 10:00~12:00 対象 18歳以上 定員 15人(先着) 場所 4F つつじ 持参物 長めのタオル、運動靴、水分補給の飲み物 料金 900円(受講料800円、その他100円) 講師 佐藤 泉(さとう いずみ) 締切 11/20 木
greenフラワーデザイン ～幸せを運ぶ馬蹄型 クリスマスリース～ 	フレッシュな針葉樹を使って珍しい馬蹄型のクリスマスリースを作ります。 日時 11/25 火 10:00~12:00 対象 18歳以上 定員 12人(先着) 場所 2F 研修室 持参物 ハサミ、グルーガン、持ち帰りの袋 料金 2,700円(受講料400円、その他2,300円) 講師 石川 未央(いしかわ みお) 締切 11/21 金