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)

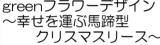
場所 4F つつじ

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



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

