

公民館 パソコン講座

コース名	定員	内 容	開催日時	
A 金曜 朝	各12名	初級コース Windowsの基本動作	11/18・25 12/2・9・16	10:00～12:00
B 土曜 朝		ワード (文字入力、文書・文字の編集) エクセル(表の作成・計算・編集)	11/19・26 12/3・10・17	

- 会 場 公民館 2階
- 受講資格 町内在住・在勤の満20歳以上の方
- 受講料等 受付時徴収 1,750円
- 受付場所 公民館 2階 事務室
- 受付方法 各コース先着順(受付開始時刻に定員を超える申し込みがあった場合は抽選)

受付開始日時：Aコース 10月14日(金) 午前10時
Bコース 10月14日(金) 午前10時30分

定員に達しないコースは、11月5日(土) 午後8時まで受付(電話による受講申込不可)

- 注意事項 原則、申込内容の変更・取消はできません。(受講料納付後の返金はできませんので、よくお確かめのうえ、お申込みください)

各コース6名に満たないときは開講しません。その場合に限り受講料をお返します。
使用OS：WindowsXP 使用ソフト：ワード2007 エクセル2007

問い合わせ先 公民館内 社会教育課 ☎(443) 2671

体育協会主催

第3回

町民体力テスト



握力テスト

ご自身の体力年齢を測定してみませんか。
皆さんお誘い合わせのうえご参加ください。

※種目開始は、オープニング終了後となります。

- | 種目 |
|---|
| ① 立ち幅とび
(1階 武道場兼軽運動室) |
| ② 反復横とび
(1階 サブアリーナ) |
| ③ 身長・体重測定
身長・体重・血圧・体脂肪
(1階 トレーニング室) |
| ④ 20mシャトルラン
(2階 メインアリーナ) |
| ⑤ 握力、長座体前屈
(2階 会議室兼研修室) |
| ⑥ 上体起こし
(2階 選手ミーティング室東) |
| ⑦ 開眼片足立ち
(2階 選手ミーティング室西) |

- 日時 10月10日(月)
受付／午前9時～11時
オープニング／午前9時15分
- 場所 スポーツセンター
- 対象者 町内在住・在勤の方
- 服装等 ジャージ等運動しやすい服装
- 持ち物 体育館シューズ、タオル
- 参加料 無料



長座体前屈テスト

- ★部門 ①小学生部門 ②一般部門 ③幼児、シルバー部門
- ★あめすくい (1階 エントランス)
体力テストに参加した方は、終了後あめすくいができます。
- 問い合わせ先 スポーツセンター
☎(443) 7077