

iPad・パソコン教室

コース	日時	定員 (先着順)	受講料
はじめてのiPad体験講座	10/19日・24金 9:30~11:30	5名	無料
アプリを使ったiPad活用講座	10/19日 13:30~15:30	5名	
はじめてのエクセル2010	10/15水・17金 22水・24金 13:30~15:30	10名	1,000円

※パソコンの環境 OS:Windows Vista
使用ソフト:Internet Explorer9, Microsoft Word2010, Excel2010
/iPadは市側で用意します。

☒iyosys@city.tahara.aichi.jp

▼情報センター ☎22局7200

▼対象 市内在住・在勤の18歳以上の方
▼コース/日時/時間/定員/受講料 表のとおり(テキスト代は実費負担)
▼場所 情報センターメディア研修室(田原文化会館2階)
▼申し込み 直接または電話・Eメールにて(Eメールの場合は、住所・氏名・電話番号・生年月日・希望コースを明記)
※休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)
▼情報センター ☎22局7200

iPad・パソコン教室 受講生

9月は「健康増進普及月間」
シエイプアップ教室 受講生

生活習慣病は、日常生活のあり方と深く関連しています。自分に合った運動習慣や食生活の改善などで、健康的な生活習慣を身につけましょう。

効果的な運動方法がわからないという方は、ぜひご参加ください。健康運動指導士が初心者向けの運動メニューを楽しくご紹介します。

▼期日 10月21日(火)、11月18日(火)、平成27年1月20日(火)、3月10日(火)
▼会場/時間 全期日とも【田原市総合体育館】午後1時30分~3時30分【あつみライフランド】午後7時~8時30分
▼内容 ウォーキングフォームの改善、ポッコリお腹解消法、心と体をほぐすストレッチ解消法など
▼定員 各20名(先着順)
▼受講料 無料
▼申し込み 開催日の前日までに電話またはFAXにて(FAXの場合は、住所・氏名・年齢・電話番号を明記)

▼持ち物 運動靴(内履・外履)、飲み物、タオル、バスタオル、筆記用具
▼その他 たら健康マイレージ対象
▼健康課(市役所内)
☎23局3515 FAX23局3810
▼健康課(あつみライフランド内)

「あつみ000歩一歩かまじ」
キャンペーンで健康に!

健康はたら21計画推進の一環として、みなさんの健康づくりを応援する企画です。ウォーキングを始めてみたい方や楽しく続けたい方など、どなたでも気軽に参加できます。ご家族やご友人などと、挑戦してみましよう。

▼対象 市内在住の方
▼実施期間 10月1日(水)~平成27年1月30日(金)
▼参加方法 健康課・あつみライフランド・赤羽根市民センターにある応募用紙と「東海道五十三次または渥美半島ウォーキング記録表(以下、「記録表」)を入手し、ウォーキングの記録を記入(記録表は市ホームページからもダウンロード可)
▼提出方法 平成27年2月27日(金)までに応募用紙と記録表を①配布場所へ提出②健康課へFAXまたは郵送にて
▼その他 82万5000歩(東海道五十三次または17万5000歩「渥美半島一周」)を達成された方に完歩賞を、ご家族ご夫婦で参加された方にはファミリー賞を呈呈

▼健康課(市役所内)
☎44113492 住所不要

☎33局0386 FAX33局0319

☎23局3515 FAX23局3810
http://www.city.tahara.aichi.jp/

栄養バイキング講座
「TAHARAの健康食堂」受講生

自分に合った食事量を実際に食べて、楽しく学ぶ講座です。

▼対象 市内在住の20歳以上の方
▼コース(時間) /期日/場所 表のとおり
▼内容 バランスのよい食事についての講義とバイキング実習
▼定員 各20名(先着順)

▼受講料 各回300円
▼申し込み 各回の1週間前までに電話にて
▼その他 たら健康マイレージ対象
▼健康課(市役所内)

☎23局3515 FAX23局3810

栄養バイキング講座

コース(時間)	期日	場所
ランチタイム (10:00~12:30)	10/24金	あつみライフランド
	11/21金	田原福祉センター
	H27/2/20金	あつみライフランド
	H27/3/6金	田原福祉センター
ディナータイム (18:00~20:30)	12/18木	あつみライフランド
	H27/1/29木	田原福祉センター