

平成20年度健康体操教室(後期)

内容	時間	定員
はじめてのステップ	19:00 ~ 19:35	40名
マットサイエンス (ヨガ&ピラティス)	19:45 ~ 20:30	120名
はじめてのエアロビクス	20:40 ~ 21:10	80名
ズンバ Zumba (ラテン系フィットネス)	21:15 ~ 21:45	80名

☒syogaku@city.taharaich.jp

23局3572 FAX 22局3811

生涯学習課

電話またはFAX・Eメールにて、FAX・Eメールの場合は住所・氏名・電話番号を明記) / 10月15日(水) 午前9時から受付開始

内容・時間・定員は表のとおり  
場所 田原市総合体育館第2武道場  
参加費 無料 申し込み  
電話またはFAX・Eメールにて、FAX・Eメールの場合は住所・氏名・電話番号を明記) / 10月15日(水) 午前9時から受付開始

健康体操教室 参加者

運動強度を各個人で調節できるエアロビクスなどのフィットネスで、体力向上を図りませんか?  
対象 一般 開催日 11月5日  
平成21年4月29日の毎週水曜日

平成20年度ステップ教室(後期)

内容	時間	定員
かんたんステップ	19:00 ~ 19:45	40名
かんたんステップ	19:55 ~ 20:40	40名
かんたんステップ	20:45 ~ 21:30	40名
ストレッチ	21:35 ~ 21:55	35名

☒syogaku@city.taharaich.jp

23局3572 FAX 22局3811

生涯学習課

有酸素運動で、シェイプアップや成人病予防、体力づくりをしませんか?  
対象 一般 開催日 11月11日  
平成21年4月28日の毎週火曜日  
内容・時間・定員は表のとおり  
場所 渥美文化会館多目的ホール  
参加費 無料 申し込み  
電話またはFAX・Eメールにて(FAX・Eメールの場合は住所・氏名・電話番号を明記) / 10月14日(火) 午前9時から受付開始



ステップ教室 参加者

パソコン教室

コース(難易度)	開催日	時間	場所
初級 《全6回》	10/29(水)10/30(木)10/31(金)11/5(水)11/6(木)11/7(金)	9:30~11:30	情報センター
ワード2002の 便利な活用 《全4回》	10/9(木)10/10(金)10/16(木)10/17(金)	13:30~15:30	渥美文化会館
	11/11(火)11/14(金)11/18(火)11/21(金)	19:00~21:00	情報センター
表計算初級 (エクセル2002) 《全4回》	10/29(水)10/24(金)10/29(水)10/31(金)	13:30~15:30	渥美文化会館
家計簿を作ってみよう (エクセル2002) 《全1回》	10/29(木)	13:30~16:30	
パワーポイント初級 《全3回》	11/16(日)11/23(日)11/30(日)	13:30~16:30	
年賀状作成 (ワード2002・エクセル2002) 《全3回》	11/16(日)11/23(日)11/30(日)	9:30~11:30	情報センター
	11/19(水)11/20(木)11/21(金)	13:30~15:30	
エクセル2002の 便利な活用 《全4回》	10/19(日)10/26(日)11/2(日)11/9(日)	13:30~15:30	
	11/11(火)11/12(水)11/13(木)11/14(金)	13:30~15:30	
	11/28(金)12/2(火)12/5(金)12/9(火)	19:00~21:00	

(先着順)

対象 18歳以上の市内在住・在勤者 定員 各コース16名



パソコン教室 受講者

受講料 無料(テキスト代は実費負担) 申し込み 電話にて(休館日 月曜日/祝日の場合は火曜日) その他 受講中のコースを含め、同時に一人2コースまでお申し込みいただけます。  
情報システム課  
22局7200 FAX 23局2808

難易度...かんたん  
パソコンの環境...OSはWindows XP Pro、使用ソフトはInternet Explorer6.0、Microsoft Word2002、Excel2002、PowerPoint2002、Access2002です。

むずかしい