

平成29年度 健康文化交流館「来・て・こ」 パソコン講座日程表 Windows7、Office2013使用

コース名	施設使用料	受講料	テキスト代	時間	曜日	1	2	3	4	5	6	7	休講	広報	締切	
1からはじめる パソコン入門 Windows8 2時間×全7回	1,400	3,200	1,080	(1)	午前	火	4/11	4/25	5/2	5/16	5/23	5/30	6/6	4/18(火) 5/2(火)	3月	3/10
				(2)	午前	月	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	8/14(月)	6月	6/9
				(3)	午後	木	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	11/23(祝)	9月	9/11
				(4)	午前	金	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23		12月	12/8

コース名	施設使用料	受講料	テキスト代	時間	曜日	1	2	3	4	5	6	休講	広報	締切	
ワード入門 2時間×全6回	1,200	2,500	2,160	(1)	午後	水	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/3(祝)	3月	3/10
				(2)	午前	金	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	8/11(祝)	6月	6/9
				(3)	夜間	月	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25	8/14(月) 9/18(祝)	7月	7/10
				(4)	午前	木	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	11/23(祝)	10月	10/10
				(5)	夜間	月	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	2/12(祝)	12月	12/8

コース名	施設使用料	受講料	テキスト代	時間	曜日	1	2	3	4	5	6	7	8	休講	広報	締切	
ワード中級 2時間×全8回	1,600	3,200	2,160	(1)	夜間	月	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	5/1(月)	3月	3/10
				(2)	午後	木	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31		6月	6/9
				(3)	夜間	火	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5		9月	9/11
				(4)	夜間	水	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28		12月	12/8

コース名	施設使用料	受講料	テキスト代	時間	曜日	1	2	3	4	5	休講	広報	締切	
はじめての エクセル 2時間×5回	1,000	2,000	1,296	(1)	午前	木	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/4(祝)	3月	3/10
				(2)	午後	水	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12		5月	5/12
				(3)	午後	月	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	8/14(月)	7月	7/10
				(4)	午前	火	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14		9月	9/11
				(5)	午前	水	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6		10月	10/10
				(6)	午前	月	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/12(祝)	12月	12/8



コース名	施設使用料	受講料	テキスト代	時間	曜日	1	2	3	4	5	6	休講	広報	締切	
エクセル入門 2時間×全6回	1,200	2,500	2,160	(1)	午後	木	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	5/4(木)	3月	3/10
				(2)	夜間	火	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11		5月	5/12
				(3)	夜間	水	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	8/16(水)	7月	7/10
				(4)	午前	金	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	11/3(祝)	9月	9/11
				(5)	午前	木	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15		12月	12/8

コース名	施設使用料	受講料	テキスト代	時間	曜日	1	2	3	4	5	6	7	8	休講	広報	締切	
エクセル中級 2時間×全8回	1,600	3,200	2,160	(1)	夜間	水	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	5/3(祝)	3月	3/10
				(2)	夜間	火	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	8/15(火)	6月	6/9
				(3)	夜間	月	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4		9月	9/11
				(4)	夜間	火	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6		12月	12/8

コース名	施設使用料	受講料	テキスト代	時間	曜日	1	2	3	4	5	休講	広報	締切	
パワーポイント入門 2時間×全5回	1,000	2,000	2,160	(1)	夜間	火	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/2(火)	3月	3/10
				(2)	夜間	月	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10		5月	5/12
				(3)	午後	水	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6		10月	10/10
				(4)	午後	木	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8		12月	12/8

コース名	施設使用料	受講料	テキスト代	時間	曜日	1	2	3	4	5	6	7	8	休講	広報	締切
Access入門 2時間×全8回	1,600	4,000	2,160	(1)	夜間	水	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	9月	9/11

【全コース共通】

午前＝10:00～12:00
午後＝13:30～15:30
夜間＝19:00～21:00

■定員 19歳以上または勤労者10人

■テキスト

『FOM出版』のテキストを使用します。
いずれのコースもテキストが必要です。

【申込方法】

往復ハガキに①コース名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥返信用宛名を記入し、健康文化交流館「来・て・こ」〒422-8021 駿河区小鹿2-25-45までお申込みください(多数抽選)。

申込受付は、各コース掲載の広報日付後より承ります。※ホームページからもお申込みいただけます。

※切後、定員に空きがあるコースについては、窓口またはお電話《054-202-4300》でお申込みいただけます(申込順)。

※日程等が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

フィットネス講座 <7~9月>

※日程等は都合により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

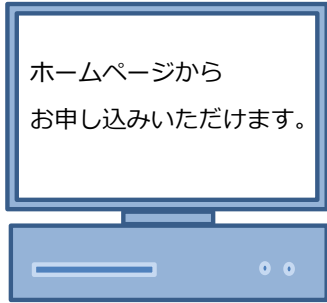


全コース共通

対象:19歳以上の健康な方 各30人

※切:6月9日(金) 往復ハガキ必着またはホームページ申込

バレトン	★フィットネス&バレトン&ヨガの3つの要素を融合したエクササイズ講座です。															会費 3,500円 ※会費以外に各回510円の施設使用料が必要です。	
コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日						
バレトン月曜 19:30~20:30	7/10 月	7/24 月	7/31 月	8/7 月	8/14 月	8/21 月	8/28 月	9/4 月	9/11 月	9/25 月	7/17(祝) 9/18(祝)						
ヨガ	★呼吸法や様々なポーズにより心身のバランスを整えます。															会費 3,500円 ※会費以外に各回510円の施設使用料が必要です。	
★はじめての方向けのゆっくりコースです。																	
コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日						
入門ヨガ木曜 13:30~14:30	7/13 木	7/20 木	7/27 木	8/3 木	8/10 木	8/17 木	8/24 木	8/31 木	9/7 木	9/14 木	-						
★初心者から慣れた方まで、幅広く楽しめます。																	
コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日						
ヨガ火曜 19:30~20:30	7/11 火	7/18 火	7/25 火	8/1 火	8/8 火	8/15 火	8/22 火	8/29 火	9/5 火	9/12 火	-						
ヨガ金曜 19:30~20:30	7/14 金	7/21 金	7/28 金	8/4 金	8/18 金	8/25 金	9/1 金	9/8 金	9/15 金	9/22 金	8/11(祝)						
エアロビクス	★リズムカルに体を動かす有酸素運動です。															会費 2,000円 ※会費以外に各回510円の施設使用料が必要です。	
★これからはじめる方におススメ!																	
コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日						
入門エアロ木曜 19:30~20:30	7/13 木	7/20 木	7/27 木	8/3 木	8/10 木	8/17 木	8/24 木	8/31 木	9/7 木	9/14 木	-						
★初級者から少し慣れてきた方まで																	
コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日						
初級エアロ土曜 10:30~11:30	7/15 土	7/22 土	7/29 土	8/5 土	8/12 土	8/19 土	8/26 土	9/2 土	9/9 土	9/16 土	-						
★慣れてきた方、脂肪を燃焼したい方におススメ!																	
コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日						
中級エアロ水曜 19:30~20:30	7/12 水	7/19 水	7/26 水	8/2 水	8/9 水	8/16 水	8/23 水	8/30 水	9/6 水	9/13 水	-						



ホームページから
お申し込みいただけます。

- ①講座情報からコースを選び、[この講座に申し込む]というボタンを押します。
 - ②入力画面の必要事項と、備考欄に年齢を入力し、送信してください。
- ※申込みが完了するとお客様のアドレスに完了メールが届きます。届かない場合、申込が失敗している恐れがあります。必ずお確かめください。
- ※※切後は定員に空きがあってもホームページからの申し込みはできません。

<申込について>
往復ハガキの場合は、①コース名 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥返信用宛名を記入し、健康文化交流館「来・て・こ」《〒422-8021 駿河区小鹿2-25-45》までお申込みください。
※切後、定員に空きがあるコースについては、窓口またはお電話《054-202-4300》でお申し込みいただけます(空きコースへのお申し込みは先着順です)。

7月

トレーニングルーム インストラクター指導日程

ストレッチ講座を受講の上、マシン等指導を受けていただくと、体に負担なく運動していただくことができます。
より効果的な運動をしたい方や、初めてマシンを使用する方はぜひ、ストレッチ講座(有料)をご受講ください。

日	月	火	水	木	金	土
2 休館日	3 ストレッチ講座 10:15~11:00 マシン等指導 11:00~13:00	4 ストレッチ講座 13:15~14:00 マシン等指導 14:00~16:00	5 ストレッチ講座 18:15~19:00 マシン等指導 19:00~21:00	6	7 ストレッチ講座 13:15~14:00 マシン等指導 14:00~16:00	8 1
9 休館日	10 ストレッチ講座 10:15~11:00 マシン等指導 11:00~13:00	11	12 ストレッチ講座 18:15~19:00 マシン等指導 19:00~21:00	13	14 ストレッチ講座 13:15~14:00 マシン等指導 14:00~16:00	15
16 休館日	17 ストレッチ講座 10:15~11:00 マシン等指導 11:00~13:00	18	19 ストレッチ講座 18:15~19:00 マシン等指導 19:00~21:00	20	21	22 ストレッチ講座 13:15~14:00 マシン等指導 14:00~16:00
23 休館日	24 ストレッチ講座 10:15~11:00 マシン等指導 11:00~13:00	25	26 ストレッチ講座 18:15~19:00 マシン等指導 19:00~21:00	27	28	29 ストレッチ講座 13:15~14:00 マシン等指導 14:00~16:00
30 休館日	31 ストレッチ講座 10:15~11:00 マシン等指導 11:00~13:00	<p>平成29年6月20日現在の情報です。 都合により、日程が変更となることがあります。 当日の予定は窓口かHPでご確認ください。</p>				

★インストラクターによる「ストレッチ講座」★

1回300円で参加できます(施設使用料別途)。先着25名。
開始60分前から1階券売機にて利用券を販売します。
講座のためのフィットネスルームへの入場は開始15分前からです。

※日程が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

※マシン等指導の最終受付は、終了時間の30分前です。

※状況により、お待ちいただく場合がございます。ご了承ください。

8月

トレーニングルーム インストラクター指導日程

ストレッチ講座を受講の上、マシン等指導を受けていただくと、体に負担なく運動していただくことができます。
より効果的な運動をしたい方や、初めてマシンを使用する方はぜひ、ストレッチ講座(有料)をご受講ください。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ストレッチ講座 18:15~19:00 マシン等指導 19:00~21:00	3	4	5 ストレッチ講座 13:15~14:00 マシン等指導 14:00~16:00
6 休館日	7	8	9 ストレッチ講座 18:15~19:00 マシン等指導 19:00~21:00	10	11 山の日 ストレッチ講座 10:15~11:00 マシン等指導 11:00~13:00	12 ストレッチ講座 13:15~14:00 マシン等指導 14:00~16:00
13 休館日	14 ストレッチ講座 10:15~11:00 マシン等指導 11:00~13:00	15 ストレッチ講座 13:15~14:00 マシン等指導 14:00~16:00	16 ストレッチ講座 18:15~19:00 マシン等指導 19:00~21:00	17	18	19
20 休館日	21	22	23 ストレッチ講座 18:15~19:00 マシン等指導 19:00~21:00	24	25 ストレッチ講座 10:15~11:00 マシン等指導 11:00~13:00	26 ストレッチ講座 13:15~14:00 マシン等指導 14:00~16:00
27 休館日	28 ストレッチ講座 10:15~11:00 マシン等指導 11:00~13:00	29	30 ストレッチ講座 18:15~19:00 マシン等指導 19:00~21:00	31	<p>平成29年7月20日現在の情報です。 都合により日程が変更となることがあります。 当日の予定は窓口かHPでご確認ください。</p>	

★インストラクターによる「ストレッチ講座」★

1回300円で参加できます(施設使用料別途)。先着25名。
開始60分前から1階券売機にて利用券を販売します。
講座のためのフィットネスルームへの入場は開始15分前からです。

※日程が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

※マシン等指導の最終受付は、終了時間の30分前です。

※状況により、お待ちいただく場合がございます。ご了承ください。