

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	5/9	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	10/31	11/7	11/14	11/21	10/24(火)	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。

1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
休館日	1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 休館日	5 休館日	6 ストレッチ講座 13:15~14:00 マシン等指導 14:00~16:00
★12月28日(木)~1月5日(金)は休館日となります。 年明けは1月6日(土)から開館となります。						
7 休館日	8 成人の日 ストレッチ講座 10:15~11:00 マシン等指導 11:00~13:00	9	10 ストレッチ講座 18:15~19:00 マシン等指導 19:00~21:00	11	12	13 ストレッチ講座 13:15~14:00 マシン等指導 14:00~16:00
14 休館日	15 ストレッチ講座 10:15~11:00 マシン等指導 11:00~13:00	16	17 ストレッチ講座 18:15~19:00 マシン等指導 19:00~21:00	18	19	20 ストレッチ講座 13:15~14:00 マシン等指導 14:00~16:00
21 休館日	22 ストレッチ講座 10:15~11:00 マシン等指導 11:00~13:00	23	24 ストレッチ講座 18:15~19:00 マシン等指導 19:00~21:00	25	26	27 ストレッチ講座 13:15~14:00 マシン等指導 14:00~16:00
28 休館日	29 ストレッチ講座 10:15~11:00 マシン等指導 11:00~13:00	30	31 ストレッチ講座 18:15~19:00 マシン等指導 19:00~21:00	平成29年12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。		

★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。

2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
<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"> <p>【お知らせ】2月16日(金)～20日(火)の間、立体駐車場点検のため、ご利用ができません。この間は駐車場が狭くなりますので、公共交通機関、乗り合わせでのご来館をお願いいたします。</p> </div>				1	2	3 ストレッチ講座 13:15～14:00 マシン等指導 14:00～16:00
4 休館日	5 ストレッチ講座 10:15～11:00 マシン等指導 11:00～13:00	6	7 ストレッチ講座 18:15～19:00 マシン等指導 19:00～21:00	8	9 ストレッチ講座 13:15～14:00 マシン等指導 14:00～16:00	10
11 建国記念日 休館日	12 振替休日 ストレッチ講座 10:15～11:00 マシン等指導 11:00～13:00	13	14 ストレッチ講座 18:15～19:00 マシン等指導 19:00～21:00	15	16(立駐点検) ストレッチ講座 10:15～11:00 マシン等指導 11:00～13:00	17(立駐点検)
18(立駐点検) 休館日	19(立駐点検)	20(立駐点検)	21 ストレッチ講座 18:15～19:00 マシン等指導 19:00～21:00	22	23	24 ストレッチ講座 13:15～14:00 マシン等指導 14:00～16:00
25 休館日	26 ストレッチ講座 10:15～11:00 マシン等指導 11:00～13:00	27	28 ストレッチ講座 18:15～19:00 マシン等指導 19:00～21:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>平成30年1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> </div>		

★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。

平成29年度 健康文化交流館「来・て・こ」

フィットネス講座 <1~3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。

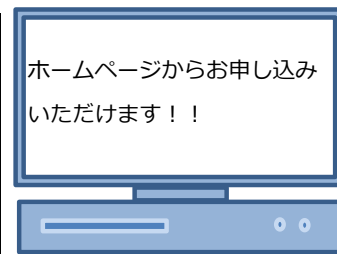


全コース共通

対象:19歳以上の健康な方 30人

〆切:12月7日(木) 往復ハガキ必着またはホームページ申込

ズンバ	★ラテン系の音楽に合わせて踊るダンスエクササイズです。																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						
ズンバ月曜 19:30~20:30	1/15 月	1/22 月	1/29 月	2/5 月	2/19 月	2/26 月	3/5 月	3/12 月	3/19 月	3/26 月	2/12(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	1/11 木	1/18 木	1/25 木	2/1 木	2/8 木	2/15 木	2/22 木	3/1 木	3/8 木	3/15 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	1/9 火	1/16 火	1/23 火	1/30 火	2/6 火	2/13 火	2/20 火	2/27 火	3/6 火	3/13 火	-						
ヨガ金曜 19:30~20:30	1/12 金	1/19 金	1/26 金	2/2 金	2/9 金	2/16 金	2/23 金	3/2 金	3/9 金	3/16 金	-						
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	1/11 木	1/18 木	1/25 木	2/1 木	2/8 木	2/15 木	2/22 木	3/1 木	3/8 木	3/15 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	1/13 土	1/20 土	1/27 土	2/3 土	2/10 土	2/24 土	3/3 土	3/10 土	3/17 土	3/24 土	2/17(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	1/10 水	1/17 水	1/24 水	1/31 水	2/7 水	2/14 水	2/21 水	2/28 水	3/7 水	3/14 水	-						



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。
※〆切後は定員に空きがあつ
てもホームページからのお申
し込みはできません。

<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。
〆切後、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)。
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。