

## 5月の研修スケジュール

キ	シニアはじめてタブレット講座(基礎編)		
日程	5/16・23・30(水)	難易度	★
		回数	3回
時間	9:00～12:00	定員	12名
		受講料	3,000円
対象	タブレットに興味がある方	教材費	なし
内容	タッチするだけで操作ができるタブレットの種類、概要や活用例をご紹介します。 ※貸出用 iPad、Androidタブレット、Windows タブレットを使用するの実習です。 ※「タッチペン」プレゼント!		

ク	シニアはじめてタブレット講座(写真整理編)		
日程	5/10・24(木)	難易度	★
		回数	2回
時間	13:30～16:30	定員	10名
		受講料	3,700円
対象	タブレットに興味がある方	教材費	510円
内容	iPadを使って撮影した写真の整理や活用方法をご紹介します。 ・写真の撮影、整理、編集方法 ・パソコンへの移動 作品づくり(印刷) ※貸出用 iPad、Androidタブレット、Windows タブレットを使用するの実習です。 ※「タッチペン」プレゼント!		

ケ	はじめてパソコン&文書作成 Word2016		
日程	5/10・17・24・31(木)	難易度	★
		回数	4回
時間	9:00～12:00	定員	12名
		受講料	4,000円
対象	パソコンを初めて使う方	教材費	なし
内容	パソコンの基本を学び、Wordを使って簡単な文書の作成方法をご紹介します。 ・マウスと文字入力の基本 ・基本的な文書の作成 ・表の入った文書の作成 ・イラスト入りのチラシ作成		

コ	はじめて表計算 Excel2016		
日程	5/11・18・25(金)	難易度	★★
		回数	3回
時間	9:00～12:00	定員	12名
		受講料	3,000円
対象	マウス操作と文字入力ができる方	教材費	なし
内容	Excelを使い基本的な操作方法をご紹介します。 ・数式、関数入りの基本的な表の作成 ・グラフの作成、ブックの管理		

カ	ステップアップ! Excel2016(関数編)		
日程	5/9・16(水)	難易度	★★★
		回数	2回
時間	13:30～16:30	定員	10名
		受講料	3,700円
対象	エクセルの基本操作ができる方	教材費	510円
内容	Excelの関数は、あらかじめ定義されている計算式です。関数の基本から、便利な関数をご紹介します。 ・時間を表す関数(HOUR 関数) ・順位を表す関数(RANK 関数) ※基本操作はご紹介します		

キ	プレゼンテーション作成! PowerPoint2016		
日程	5/19・26(土)	難易度	★★
		回数	2回
時間	9:00～12:00	定員	10名
		受講料	3,700円
対象	マウスの操作と文字入力ができる方	教材費	510円
内容	文章やイラストをスライド形式で作成するソフト「PowerPoint」の基本的な操作方法をご紹介します。 ・PowerPointの基本操作 ・スライドの作成、編集、特殊効果の設定		

ス	脳を元気に! パソコンいきいきクラブ(金曜日コース) <b>先着順</b>		
日程	4/20・5/18・6/1 6/15・7/6・7/20(金)	難易度	★★
		回数	6回
時間	9:30～11:30	定員	6名
		受講料	12,000円
対象	マウスの操作と文字入力ができる方	教材費	なし
内容	「住所録」づくりや「写真の取り込み」「フォトアルバムづくり」など、パソコンやタブレットを使って、仲間と楽しみながら脳を活性化します。 (※60歳以上対象)		

セ	体調に合わせたヨガ～スマホで自分を撮影しよう～ <b>先着順</b>		
日程	4/27・5/11・5/25 6/8・6/22・7/13(金)	難易度	★
		回数	6回
時間	19:00～20:30	定員	12名
		受講料	9,720円
対象	ヨガに興味のある方	教材費	なし
内容	毎回、インストラクターが今日の体調を確認してアドバイスをします。 また、スマホでヨガのポーズや姿勢の撮影もします。		
持ち物	ヨガマット ※お持ちでない方はバスタオルを2～3枚お持ちください		

## 6月の研修スケジュール

タ	シニアはじめてタブレット講座(基礎編)		
日程	6/7・14・21(木)	難易度	★
		回数	3回
時間	9:00～12:00	定員	12名
		受講料	3,000円
対象	タブレットに興味がある方	教材費	なし
内容	タッチするだけで操作ができるタブレットの種類、概要や活用例をご紹介します。 ※貸出用 iPad、Androidタブレット、Windows タブレットを使用するの実習です。 ※「タッチペン」プレゼント!		

チ	シニアはじめてタブレット講座(アプリ編)		
日程	6/6・13(水)	難易度	★
		回数	2回
時間	9:00～12:00	定員	10名
		受講料	3,700円
対象	タブレットに興味がある方	教材費	510円
内容	基本操作、設定の確認やアプリの買い方、使い方を紹介します。 ・文字入力 ・アプリの移動、まとめ方、削除方法 ※貸出用 iPad、Androidタブレット、Windows タブレットを使用するの実習です。 ※「タッチペン」プレゼント!		

ツ	はじめてパソコン&文書作成 Word2016		
日程	6/1・8・15・22(金)	難易度	★
		回数	4回
時間	9:00～12:00	定員	12名
		受講料	4,000円
対象	パソコンを初めて使う方	教材費	なし
内容	パソコンの基本を学び、Wordを使って簡単な文書の作成方法をご紹介します。 ・マウスと文字入力の基本 ・基本的な文書の作成 ・表の入った文書の作成 ・イラスト入りのチラシ作成		

テ	はじめて表計算 Excel2016		
日程	6/6・13・20(水)	難易度	★★
		回数	3回
時間	13:30～16:30	定員	12名
		受講料	3,000円
対象	マウス操作と文字入力ができる方	教材費	なし
内容	Excelを使い基本的な操作方法をご紹介します。 ・数式、関数入りの基本的な表の作成 ・グラフの作成、ブックの管理		

ト	ステップアップ! Excel2016(活用編)		
日程	6/8・22(金)	難易度	★★★
		回数	2回
時間	13:30～16:30	定員	10名
		受講料	3,700円
対象	エクセルの基本操作ができる方	教材費	510円
内容	Excelをご家庭や仕事で活用する際に役立つ機能を紹介します。 ・会計報告で使える基本的な計算式 ・住所録管理に使えるデータベース ・便利な印刷方法 ※基本操作はご紹介します		

ナ	無料ホームページ制作・作りかんたんペライチ		
日程	6/19(火)	難易度	★★
		回数	1回
時間	13:30～16:30	定員	10名
		受講料	1,850円
対象	マウスの操作と文字入力ができる方	教材費	250円
内容	難しい技術なしで、誰でも早く簡単に(無料で)ホームページが作成できる『ペライチ』をご紹介します。 ・テンプレートの選択 ・写真・文字の入れ替え方 ・完成したサイトの公開方法		

### ご希望に合わせて研修を行います! 「カスタマイズ研修」

- 好きな日にちや時間に学びたい!
- 独自の内容で学びたい!
- 仲のいいメンバーで受講したい!

開催日: 希望に合わせて調整させていただきます。  
 会場: 2階研修室または、多目的研修室  
 費用: 1グループ1時間あたり4,320円～  
 申込: 随時受付中  
 問合せ: 直接、電話(75-7000)またはホームページ

初心者の方でも安心!  
やさしくご指導します



### おさいりサポート

会場 2階研修室 定員 6名(先着順) 受講料 1回840円

開催日  
 5月12日(土) 9:00～12:00  
 5月17日(木) 13:30～16:30  
 5月31日(木) 13:30～16:30  
 .....  
 6月7日(木) 13:30～16:30  
 6月16日(土) 9:00～12:00  
 6月21日(木) 13:30～16:30



※個人パソコンの機器のトラブルや設定変更などの対応は行っておりません。  
 ※インストラクターが常にマンツーマンで対応することはできませんのでご了承ください。  
 ※予約可能です。前日の17:00までに75-7000にご連絡ください。  
 ※ご自身のパソコンを持ち込んでの復習も可能です。  
 ※開催曜日によって利用料金のお支払い場所が異なりますのでご注意ください。  
 [受講料お支払い場所] 木曜日: 1階交流サロン  
 土曜日: 1階事務室  
 ※お支払い後、領収書を持って2階研修室へお越しください