

# エクセルでダイエット

**募集期間：12月1日（木）～12月20日（火）**

年末年始にかけ、ついつい食べ過ぎてしまうものです。

今回は表計算ソフト「エクセル」の機能を活用した、体重や運動記録の管理方法をレクチャーします。

**【開催日】 1月10日（火）**

**【時 間】 10時00分～12時00分**

**【場 所】 生涯学習プラザ 4階研修室**

**【対 象】 高校生を除く 18歳以上**

**【定 員】 15名**

**【受講料】 無 料**



○申し込み方法 次のいずれかの方法でお申し込み下さい。

(1) はがき(募集期間内必着) (2) 生涯学習プラザ窓口へ来館(平日のみ)  
(3) ファックス(0246-22-5555) (4) 電子メール([info@isgp.jp](mailto:info@isgp.jp))

※ 申し込みの際は、 ①希望講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢  
④住 所 ⑤電話番号 ⑥勤務先(市外の方)

☆ 1通につき1名でお申し込み下さい。なお、申し込み多数の場合は、《抽選》となります。

○申し込み先 〒970-8026 いわき市平字一丁目1番地 ティーワンビル5F  
いわき市生涯学習プラザ

○問い合わせ ☎0246-37-8888 (お電話でのお申込みはできません)

★休館日：土・日・祝日

★開館時間：午前9時～午後5時

# いわき市生涯学習プラザ講座受講申込書

申込年月日

平成 23 年 12 月 日

※二重枠内は漏れなく記入してください。

希望講座名

1月開講 『エクセルでダイエット』 講座

ふりがな

年 齢

性 別

氏 名

才

男・女

住 所 (〒 - )

電話番号

( )

上記以外の連絡先 (職場・携帯など日中の連絡先)

職 業 (勤務先または通学先)

○申し込み方法 次のいずれかの方法でお申し込み下さい。

- ① はがき (募集期間内必着) ② 生涯学習プラザ窓口へ来館  
③ ファックス (0246-22-5555) ④ 電子メール ([info@isgp.jp](mailto:info@isgp.jp))

○申し込み先 〒970-8026 いわき市平字一丁目1番地 ティーワンビル内

いわき市生涯学習プラザ

開館時間：午前9時～午後5時 休館日：土・日・祝日

※開館時間、休館日は今後変更になる場合があります。

○問い合わせ ☎0246-37-8888 (電話での申し込みはできません)

- ※ 申し込みの際は、①希望講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④住所 ⑤電話番号  
⑥勤務先(市外の方) ☆ 申し込み多数の場合は、《抽選》となります。

◎プラザ使用欄

受付印	受付番号