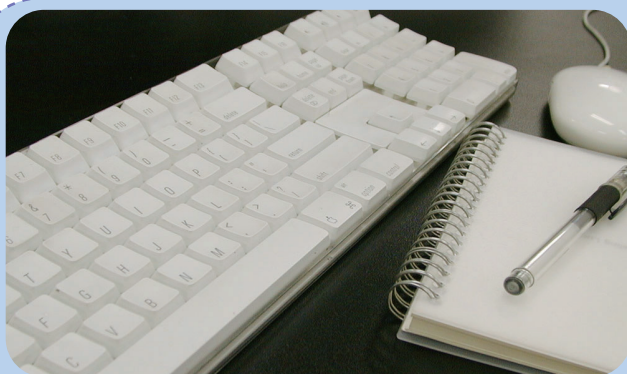


2025年度 公開講座の ご案内



●●●●● 講座案内 ●●●●●



シニア向け パソコン講座2025

講師 函館大谷短期大学教授 **伊藤 聡**

開催日

10月3日～1月23日までの毎週金曜日
10時40分～12時10分

定員 20名 **受講料** 無料

生成 AI なども用いて、一味違う文書作成を体験してみませんか？ マウスが操作できれば、初心者でも大歓迎です。コンピュータに関する身近な話題の解説や、いろいろな操作なども楽しみながら覚えていきましょう。

高齢者の運動教室 ～楽しく身体を動かそう～

講師 函館大谷短期大学教授 **土橋 史人**

開催日

11月15日(土)10時00分～11時00分

定員 20名 **対象年齢** 70歳未満 **受講料** 無料

場所 函館大谷短期大学多目的ホール

※運動のできる服装、室内履き、飲み物等各自でご準備ください。
また、本講座におけるケガ等については参加者自身の自己責任とさせていただきますので、必要な方は各自保険等に入りご参加ください。



「以前はこんなことがなかったのに…。」
と、身体の衰えを感じることはありませんか。家でテレビを見ながらできる5分、10分の手軽な運動で筋肉の老化を防ぐことができます。いつまでも元気に歩いて散歩や買い物に出かける生活を目指して、少しでも体を動かしてみませんか？

お申し込み方法

- 1.各講座開催の1週間前までにお申し込みください。
- 2.葉書かFAXの場合「受講講座名・住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話番号」をご記入の上、お申し込みください。
- 3.右の申し込みフォームまたは本学ホームページの「公開講座」よりお申し込みください。

※各講座は先着順です。※お申し込み後、ご希望に添えない方のみご連絡いたします。※お申し込み後、本学より連絡がない場合は受付完了ですので、講座当日10分前にお越しください。※各自、上履き等をご用意ください。※ご記入いただきました個人情報は、本講座のみに使用いたします。

お問い合わせ

函館大谷短期大学公開講座係

〒041-0852 函館市鍛冶1丁目2番3号

TEL(0138)51-1786 FAX(0138)52-6494

<http://www.hakodate-otani.ac.jp>



申し込みフォーム