

マイパック (ニュースポーツ)

マイパックとは?

木のスティックで木のパックを打ち、床を滑らせて目標枠を狙う、床の上で行うカーリングに似たニュースポーツです。

初めての方も安心。男女問わず楽しめる、シンプルで奥深いスポーツです。笑って、動いて、交流を広げましょう!



4月23日 木曜日 午後2時～3時30分

参加費
無料

- 《場 所》 女性センター
- 《講 師》 河口 靖子 氏
(木津川市マイパッククラブ代表)
- 《対 象》 市内にお住まい又はお勤めの男女
- 《定 員》 18人(抽選)
- 《持ち物》 運動のしやすい服装、上履き、飲み物
- 《申込み》 4月16日までに、2次元コードまたは電話、直接女性センターへ
受講決定者にのみ電話連絡いたします

【問い合わせ】

女性センター (相楽台 4-3)

☎ 72-7719 月曜・祝日は休館

申込み用
二次元コード



ダンスエクササイズ

ラテン&ポップスのリズムに身をまかせて
無理なく続けられるダンスエクササイズです!
楽しく、気持ちよく汗を流しましょう!

5月7日~6月25日

毎週木曜日 (全8回)

午前10時~11時30分



- 《場 所》 女性センター
- 《講 師》 小出 宏 氏
(フィットネスインストラクター)
- 《対 象》 市内にお住まい又はお勤めの女性
- 《定 員》 20人 (抽選)
- 《参加費》 1,800円 (全8回分)
※初回日に徴収します
- 《持ち物》 運動のしやすい服装、上履き、飲み物
ヨガマット、汗拭きタオル
- 《申込み》 4月21日までに、2次元コード
または電話、直接女性センターへ
受講決定者にのみ電話連絡いたします

【問い合わせ】

女性センター (相楽台 4-3)

☎ 72-7719 月曜・祝日は休館

申込み用
二次元コード





パソコン入門《Excel》

Excelの基礎を学べば、表作成や計算がグッとラクに!
数字が苦手でも大丈夫。日常生活や就労にも役立つ操作を
基礎からやさしく学びましょう!

5月8日~7月10日
毎週金曜日(全10回)

午前10時~正午



- 《場 所》女性センター
- 《講 師》津田 泉 氏 (マイクロソフト公認トレーナー)
- 《対 象》・市内にお住まい又はお勤めの男女
 - ・パソコンの文字入力とマウス操作ができ
エクセル初心者の方
 - ・初期設定が完了している Windows マイクロソフト
Excel2016/2019/2021/2024 のいずれかが
インストールされたパソコンを持ち込める方
- 《定 員》10人(抽選)
- 《参加費》4,000円(10回分)
テキスト代 1,320円(税込み)
※初回日に徴収します
※受講決定後にキャンセルされた場合は
テキストを購入していただくことがあります
- 《持ち物》パソコン(マウス、アダプター)、筆記用具、上履き
必要な方は飲み物
- 《申込み》4月21日までに、2次元コードまたは電話
直接女性センターへ

【問い合わせ】

女性センター(相楽台4-3)

☎72-7719 月曜・祝日は休館

申込み用
二次元コード

