

エクセルでかんたん健康管理

体重・血圧・歩数をエクセルで記録。グラフで健康の変化がひと目でわかります。

日 時

令和8年

9/14、9/28、10/5

いずれも月曜日 10:00～12:00

全3回 講座

場 所

東山公民館 第1講座室

定 員

10名 (先着順。定員になり次第締め切ります。)

参加費

900円 (全3回分テキスト代込み)。※初日に受付でお支払いください。

8月17日(月) 9:30 から申込み受付開始
公民館の窓口に直接、または、電話でお申込みください。

《講座内容》

Excelの基本(セル・行・列の説明)、表の作り方、見やすい表にする。グラフの作成。BMI自動計算
条件付き書式、IF関数でBMI判定

- ・講師はITボランティア東山のメンバーです。 ※上履きをご持参のうえ、ご来館ください。
- ・参加者は、エクセル初心者を対象としています。
- ・持込み可能なパソコンは、Windows 11 Excel(Office2021)以降が動作するパソコン。ご自分のパソコンを持込まれる方は、10分前までに入室して準備をお願いします。パソコンをお持ちでない方は公民館のパソコンを貸出します。
(貸出用パソコンは4台まで・先着順)

【申込・お問い合わせ】

岡山市立東山公民館

岡山市中区平井4丁目 13-33 ☎ : (086) 276-6202

《開館時間》 9:30～21:00 (日曜日は 17:00 まで) 《休館日》 水曜日、祝日

※ 暴風警報・大雪警報・特別警報(大雨)発表時は、公民館が業務停止となり、講座は中止です。