

7月6日（土）「パソコンを用いて健康管理」

担当講師：メディア学部 中嶋 正夫 先生



パソコンの基本的な操作から始まり、主に Excel について教えていただいたあと、実際に Excel で表とグラフを作成しました。普段はパソコンに馴染みのない方にもわかりやすく丁寧にゆっくり教えてくださり、表とグラフを作成することができました。終盤には「VR（バーチャルリアリティ）」を体験する時間もありなかなか経験できない貴重な時間となりました。

これを機に、パソコンでの健康管理を始めてみるのも健康長寿への第一歩かもしれません！