

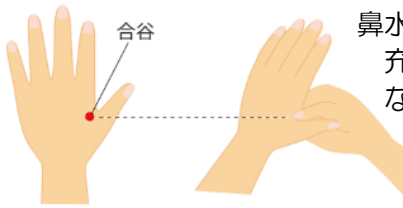
# Microbox



## 3月 ひなまつり

3月です。桜の咲く春も・・・目の前ですね。  
つくしやふきのとう、カタクリや水仙など雪の下から  
グングン成長していく様子を目にするだけで気分も明る  
くなります。春の訪れがよい便りをたくさんもってきて  
くれますように。

花粉の季節でもありますね。マスクもよいですが・・・  
花粉症に効くツボ(^)bのご紹介です。  
合谷 を親指と人差し指ではさんでもみましょう



※左右の手の背側に位置にあります。

鼻水・鼻づまり、目のかゆみ  
充血、顔のむくみ、頭痛  
などさまざまな症状の改善  
に効くそうです(\*~\*)  
V字になっているところ  
なのでわかりやすいです。

お知らせ

マイペースレッスンは、9:00~15:00の時間帯で  
お受けしています。小さな子どもたちでにぎやかな環境  
なため、ご理解いただける方みのレッスンとさせてい  
ただいております。申し訳ございませんがどうぞよろし  
くお願いいたします。

- やってみたくだけレッスン：1時間 2,000円
  - 10時間+1チケット(半年間有効) 20,000円
- ◇資料の作成・文書入力作業をお受けしています。  
内容により500円~1,000円程度となります。  
お気軽にご相談ください。



### 個人レッスン・少人数レッスンのパソコン教室

お電話相談・ご予約・・・090-7208-9496

メールでのお問い合わせ microboxabe@gmail.com

ホームページ <http://microbox.web.fc2.com>

ブログ <https://ameblo.jp/microbox-hiro>



### ・・・ワードで作った表の文字の位置が思うようにいかない・・・

Word で文書を作り、表も入れられた。さあ文字を入れて・・・と思ったら文字がちょうどよい位置にいかない。

左上	中央上	右上
左中	中央	右中
左下	中央下	右下



簡単にちょうどいい位置に動かす方法は?とのご質問  
よくよくお話を聞くとスペースキーで文字の位置を設定しているとのこと  
(^) 文字の中にカーソルを置きレイアウトの文字の配置のボタンを使い  
位置を指定して文字を移動させます。文字のサイズで行間が邪魔をして  
ずれる場合は行間を固定値にして数値で行間をせばめればうまくいきます。

詳細は 阿部へ(\*~\*)

### お知らせ

予約制のため事前のご予約が必要です。  
(お電話かメールでお問い合わせください)

microboxabe@gmail.com  
090-7208-9496

お休み(変更あり)

土曜日・日曜日・祝日 お休みです  
20日(水) 春分の日

### ●お電話でのご質問・ご相談●

携帯電話の方へご連絡いただけますと  
可能な限りご対応させていただきます  
(※受講されたことのある方に限ります)  
資料作成(操作方法など)をご希望の場合  
500円~1000円(内容により変動あり)  
作成いたします。ご相談ください。

やってみたくことをあなたのペースで!



### 健康管理 ミニミニレッスン

免疫力を高めよう!!  
免疫力をアップするには  
バランスの良い食事・適度な運動  
・十分な睡眠 だそうです。  
起床時間・就寝時間・食事の時間  
を規則正しくすることで自律神経  
のバランスが整い免疫機能を保ち  
ます。無理せずリラックスできる  
時間を大切に。よく笑うことも  
免疫細胞を活性化させ免疫力を  
向上させます。笑顔ですごそう♪

数字のキー(テンキー)が  
つかえなくなり困ってい  
ます!という方けっこう  
おられます  
Num Lock キーの初・初  
の切り替えで数字を入力で  
きるようになったり、マウス  
を使わなくても移動がで  
きるようになったり機能が  
まるで変わります。  
NumLock キーを探し  
押し下さい  
解決します  
(\*~\*)

ご受講の際にパソコン持ち込みもお受けしております。  
町内文書・お便り作成・資料作成など目的の文書を  
そのままレッスンで作成し持ち帰ることができます。  
※2人の孫が登場することもありにぎやかです。  
ご理解いただける方のみ対応しております。

