SENIOR WELLNESS CLASSES

Korean American Community Services offers senior wellness programs to seniors over 60 years to improve overall health. Program registration is required in advance to participate all senior wellness classes. All programs comply with the Covid-19 guideline.

Location: Bascom Community Center 1000 S Bascom Ave, San Jose, CA 95128

CLASS	CLASS OVERVIEW	HOUR
TABLE TENNIS	MAINTAIN MENTAL AND PHYSICAL HEALTH CLASS TO ENJOY TABLE TENNIS TOGETHER (BEGINNER, INTERMEDIATE)	M 9:30-11:00 AM
JANG-GU (KOREAN DRUM)	LEARN HOW TO PLAY KOREAN PERCUSSION INSTRUMENTS SUCH AS JANG-GU AND DRUM (BEGINNER , INTERMEDIATE)	M 9:30-10:15 AM M 10:20-11:00 AM
ESL	LEARN BASIC DAILY ENGLISH	W 10:00-11:00 AM
UKULELE	LEARN HOW TO PLAY UKULELE (BEGINNER, INTERMEDIATE) (BEGINNER, INTERMEDIATE)	TH 10:00-11:00 AM, TH 12:15-1:15 PM
YOGA	LEARN HOW TO STRETCH AND BASIC YOGA MOVEMENTS FOR ENHANCING SENIOR'S PHYSICAL FITNESS AND FLEXIBILITY	W 9:05 - 9:45 AM
LINE DANCE	LEARN LIGHT STEPS TO THE RHYTHM (BEGINNER, INTERMEDIATE)	M,T 10-11AM, T, 12:15-1:15 PM
SMARTPHONE	SAMSUNG (ANDROID) PHONE BASIC COURSE (T) SAMSUNG (ANDROID) PHONE INTERMEDIATE COURSE (T, TH)	T,TH 10:00-11:00 AM
KNITTING	A COURSE THAT ENHANCES BRAIN ACTIVITY AND CONCENTRATION ABILITY THROUGH REPETITIVE HAND MOVEMENTS	F 10-11 AM

<Tuition Fee Information>: Currently, all senior wellness classes are **free** to everyone.
Above schedule is subjected to change.

KACS 실리콘밸리 한미봉사회
지역사회 발전 및 교민의 복리와 권리증진을 위한 봉사
KOREAN AMERICAN COMMUNITY SERVICES

* If you need any questions or need additional information, please contact us.
T. 408-920-9733 | www.kacssv.org | info@kacssv.org

시니어 클래스 안내 및 수강생 모집

한미봉사회는 기존 개설 중인 시니어 웰니스 프로그램 및 신규 운영되는 프로그램을 아래와 같이 안내합니다. 자격대상은 60세 이상 시니어이며, 본인 접수를 원칙으로 합니다. 모든 프로그램은 프로그램 등록은 사전 접수로 이루어지며 코비드19 방역규칙을 준수하여 운영됩니다.

장소: 배스컴 커뮤니티 센타 1000 S Bascom Ave, San Jose, CA 95128

강좌	강좌 개요	수강시간
탁구	정신 및 신체건강 유지를 위해 함께 어울려 탁구를 즐기는 강좌 (초급, 중급)	월 오전 9:30-11:00
장구	장구와 북 등 한국의 타악기 연주법을 배우는 강좌	월 오전 9:30-10:15 월 오전 10:20-11:00
생활영어	이민 초보자와 시니어들을 대상으로 기초 생활 영어를 배우는 강좌	수 오전 10:00-11:00
우크렐레	우크렐레 연주법을 배우는 강좌	목 오전 10-11, 오후 12:20
라인댄스	리듬에 맞춰 가벼운 스텝을 배우는 강좌 (초급, 중급)	월,화 오후 12::15-1:15 화 10:00 11:00
요가	시니어들의 기초체력 강화 및 유연성 향상을 위한 스트레칭 및 기본 요가 동작을 배우는 강좌	수 오전 9:05-9:45
스마트폰	1. 삼성(안드로이드)폰 (초급, 중급)	화/목 오전 10:00-11:00
뜨게질	손을 이용한 반복작업활동을 통해 뇌운동 활성화 및 집중력을 기를 수 있는 강좌	금 오전 10:00-11:00

<수강료 안내> 2023년 1월부터 시니어 웰니스 클래스는 전 과정 무료로 제공됩니다.
수강료 무료 제공은 산호세 시와 헬스트러스트 재단 지원으로 가능하며 지원금이 나오는 기간 동안 유효합니다.

* 클래스 신청 관련 자세한 문의사항은 봉사회로 문의바랍니다.

KACS 실리콘밸리 한미봉사회
지역사회 발전 및 교민의 복리와 권리증진을 위한 봉사
KOREAN AMERICAN COMMUNITY SERVICES

T. 408-920-9733 | www.kacssv.org | info@kacssv.org