

# 시니어 웰니스 클래스 안내

케이센터 시니어웰니스 클래스를 아래와 같이 운영합니다. 자격은 **50세 이상**이며, **본인 접수를 원칙**으로 합니다.  
모든 참가자 등록은 **사전 접수**로 이루어지오니, 참여를 희망하시는 분들은 아래 번호로 사전 신청 바랍니다.  
수강료: **무료** (산호세 시와 KACF-SF 재단 지원으로 가능하며 지원금이 나오는 기간 동안만 유효합니다.)  
▪ 클래스 문의: 씨니홍 (408-581-6645) ▪ 장소: 베스컴 커뮤니티 센터 (1000 S. Bascom Ave, San Jose, CA 95128)

강좌	강좌 개요	강사	클래스 사진
탁구반(초급/중급) (월 9:05~11:00)	정신 및 신체건강 유지를 위해 함께 어울려 탁구를 즐기는 강좌	선명헌	
장구반 (기초반 월 9:30~10:15) (중급반 월 10:25~11:10)	장구와 북 등 한국의 타악기 기본 연주법을 배우는 강좌	박상미	
라인댄스 (초급 1, 월 12:30~1:30) (초급 2, 금 12:30~1:30) (중급 화 10:00~11:00) (고급 화 12:30~1:30)	여러명이 행과 열을 맞춰 동시에 스텝을 실행하는 댄스로 기본 스텝을 배우는 강좌	수잔 김 제시카 문 장 세실리아	
요가반 (수 9:05 ~ 09:45)	시니어들의 기초체력 강화 및 유연성 향상을 위한 요가동작을 배우는 강좌	제시카 문	
생활영어반 (수 10:15 ~ 11:15)	이민 초보자와 시니어들을 대상으로 기초 생활 영어를 배우는 강좌	장숙희	
우크렐레반 (기초반 목 10:00 ~ 11:00) (중급반 목 12:15 ~ 1:15)	우크렐레 악기 연주법을 배우는 강좌	김재덕	
뜨개질반 (금 10:00 ~ 11:00)	손을 이용한 반복작업활동을 통해 뇌운동 활성화 및 집중력을 기를 수 있는 강좌	김창신	
스마트폰반 (화/목 10:00 ~ 11:00)	스마트폰 기기 사용을 위한 레벨 별 맞춤형 교육	씨니 홍 케이 윤	

**일반 서비스 스케줄: 월 - 금 (9:00-5:00)** ☎ 408-920-9733 📍 본관: 136 Burton Ave, S.J

사회복지 서비스	전기/전화요금 할인 및 불평 대행서비스	시니어 프로그램	시민 참여 프로그램
<ul style="list-style-type: none"> <li>▷메디칼, 메디케어 신청</li> <li>▷SSI, SSA 신청 및 안내</li> <li>▷IHSS(간병인 서비스)</li> <li>▷저소득 주택 상담</li> <li>▷푸드스텝프 신청</li> <li>▷통역 및 번역 서비스 (*사회복지 및 의료관련)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷전화 요금 할인 신청</li> <li>▷인터넷요금 할인 신청</li> <li>▷전기요금 할인 신청</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷시니어 영양 프로그램</li> <li>▷커뮤니티 헬스워커 프로그램</li> <li>▷건강 스크리닝 &amp; 세미나</li> <li>▷시니어 아파트 아웃리치</li> <li>▷개별 상담 및 맞춤형 서비스 제공</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷아시아인 증오 방지 프로그램</li> <li>▷선거 및 투표 세미나</li> <li>▷유권자 등록 지원</li> <li>▷지역 사회 및 연대 구축</li> <li>▷문화 행사 개최</li> </ul>