

講座・教室

熟年パソコン教室

日程などは左表の通り。時間や料金は教室により異なります。

| 教室名 | | | | 月 | 開始 |
|-------------|---------|--------|-------|----|----|
| | | | | 日 | 回 |
| 写真を入れた料理レシピ | パワーポイント | エクセル初級 | ワード応用 | 9 | 11 |
| ワード初級 | | | | 14 | 7 |
| | | | | 7 | 2 |

【パソコン基礎無料体験】9月6日(木)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分。

いずれも尼崎シルバー会館で。市内在住の60歳以上の人(定)各5人(甲)9月5日から電話でシルバー人材センター ☎6481・3380。

パソコン(ワード)初級研修会

9月20日(木)午前10時～正午、第2老人福祉工場で、行事案内ポスターなどの作成を。(甲)市内在住の60歳以上の人(定)5人(料)500円(甲)9月4日～14日に電話でシルバー人材センター 北支部 ☎6499・1740。

ハウスクリーニング講習会

10月1日～10日計5回、中小企業センターで。時間は日程により異なります。(甲)60歳以上の人。定員15人(甲)9月21日までに申込書を郵送かファクスで兵庫県シルバー人材センター協会(〒650の0011神戸市中央区下山手通5丁目7の18 ☎078・9548807 ☎078・3718016)。申込書はシルバー人材センターなどにあります。選考あり。

老人福祉センターの定期教室

| 教室名 | 曜日 | 回数 |
|--------------------|-------|-----|
| ①総合老人福祉センター | | |
| ビデオで体操 筋力アップ(2クラス) | 月か水 | 15 |
| 歌はともだち | 火 | 10 |
| ゆるやか健康ヨガ | | 12 |
| からだのゆがみ・バランス改善 | | 10 |
| いきいき! 元気体操(2クラス) | 火～土 | 100 |
| かんたん手芸 | 水 | 10 |
| 軽やか社交ダンス | | 15 |
| 元気・前向き・からだづくり | | 12 |
| 筋力アップ体操(2クラス) | 水か金 | 15 |
| 爽快! 脳トレ大学 | 木 | 10 |
| ワイワイ 歌体操 | | 10 |
| 生活改善ごはん | | 5 |
| 軽快! イスでリズム体操 | 金 | 12 |
| 午後の歌声 | | 10 |
| お手軽健康料理 | | 5 |
| ②千代木園 | | |
| もりもり体操(2クラス) | 毎日 | 125 |
| ペンと毛筆 | 火 | 10 |
| みんなで弾こう! ウクレレ | 水 | 10 |
| はがきに描く水彩色えんぴつ画 | | 10 |
| 着物と洋服のリフォーム(3クラス) | | 10 |
| チャレンジ! 水彩画 | 木 | 10 |
| オカリナ入門 | 金 | 10 |
| 機能改善エクササイズ | | 10 |
| ③福喜園 | | |
| ステップ体操(2クラス) | 月～木 | 80 |
| 福喜園体操 | 月・水・土 | 63 |
| | 火・木・日 | 63 |
| 趣味の生け花 | 火 | 10 |
| わたしの絵手紙(2クラス) | 水か日 | 10 |
| 気軽に水彩画 | 水 | 10 |
| 創作折り紙 | 土 | 10 |
| メッシュで作るアクセサリ | | 10 |
| ④鶴の巣園 | | |
| ワンコイン講座 名刺作り | 木 | 1 |
| プチ・スマホ講座 | | 1 |
| プチ・パソコン講座 | | 1 |
| スマホで手軽にショートムービー | | 3 |

老人福祉センターの定期教室

10月から開講する教室は左表の通り。期間は6カ月程度。時間や定員、料金は教室により異なります。①～③応募多数の場合は抽選。④先着順で受け付け。(甲)市内在住の60歳以上の人(甲)(④は9月4日から)10日まで(②は9日まで)に電話か、保険証など住所、氏名、年齢が分かるものを持って直接会場の老人福祉センター(下記参照)。

詳しくは各老人福祉センターへ

| 施設名 | 住所 | 電話番号 | 休館日 |
|------------|--------------|-----------|-----|
| 総合老人福祉センター | 東難波町4丁目9-25 | 6489-1112 | 日曜日 |
| 鶴の巣園 | 東園田町6丁目91-2 | 6491-1085 | 水曜日 |
| 千代木園 | 稲葉荘2丁目24-5 | 6417-9162 | 月曜日 |
| 福喜園 | 南武庫之荘1丁目7-20 | 6436-6230 | 金曜日 |