



# 教室・講座のご案内

横浜市シルバー人材センターでは様々な教室・講座を開催しております。この機会に是非参加してみませんか？その他の独自事業に関してはホームページに掲載しております。

## 健康体操教室（整形外科的な要素がある）

日常生活に取り入れられるストレッチ体操をしませんか？

臨床整形外科医会、東京都高齢者スポーツ大学で講演講師 が指導する健康体操です。

無理なく、楽しみながら出来、日々の生活に役立つストレッチと、毎回テーマを決めた部位の疾患改善法・予防法の体操を詳しくご紹介します。

【日程】 11月6日(金)～12月11日(金) 全6回コース 定員 9名

【時間】 毎週金曜日 13:30～15:00

【場所】 老人福祉センター「横浜市うらしま荘」2階(和室)

【参加費】 1,000円(1回)＊回数是一回から受講可能。(全6回)受講の場合5,000円

【締切】 10月28日(水)

## パソコン教室（初級）

パソコンを始めようと思っている方、パソコンは不得手と思っている方、

パソコンを簡単に操作できるように、(シルバー人材C)認定講師 が丁寧に指導します。

【日程】 11月6日(金)～11月27日(金) 全4コース 定員 10名

【時間】 毎週金曜日 13:30～15:30

【場所】 老人福祉センター「横浜市うらしま荘」2階(会議室)

【参加費】 2,000円(1回)、(全4回)受講の場合7,000円(健康管理表プログラムお土産付)

【締切】 10月28日(水)

＊USBメモリー持参ください＊

＊定員数を超えた場合は抽選となります。

＊新型コロナウイルス感染症の感染防止の為、定員制限 及び 当日の感染防止対策を実施します。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

😊お申込み・お問合せ😊

《受講料お支払い》受講初回時に全額お支払い下さい。

公益財団法人横浜市シルバー人材センター 神奈川事務所 担当：二川原／新居

TEL 045-402-4832 FAX045-402-4835

お電話／FAX 又は ホームページの講習会申込フォームからお申込み下さい。