

2018년 서울노인복지센터 3월 프로그램 일정안내



탑골문화예술학교의 새로운 시작! **탑골문화예술학교 입학식 개강식**

입학생과 재학생들이 모여 3년 간의 각오를 다집니다.

- 일시: 3/6(화) 14:00
- 장소: 센터 3층 TOP작은공연장
- 내용: 입학축하, 수업반 소개, 각오 다지기 등
- 대상: 탑골문화예술학교 신입생, 재학생

☎ 문의: 문화복지과 02-6220-8505

취미교실 - 오카리나를 배워보세요! **오카리나 수강생 모집**

청아한 소리의 오카리나를 기초부터 배워보세요!

- 일시: 3/22(목) 매주(목) 09:30~11:30
- 장소: 센터 3층 미술실
- 접수: 3/5(월) 09:00~, 센터 2층 사무실
- 수강료: 무료

☎ 문의: 문화복지과 02-6220-8505

요들레 히 후~ 스위스 전통음악의 세계! **요들송반 참여자 모집**

기초 발음부터 배울 수 있는 요들송 기초반.
흥겨운 요들에 관심 있는 어르신들의 많은 참여 바랍니다.

- 일시: 3/21(수)~ 매주(수) 15:30~17:00
- 장소: 센터 3층 음악실
- 접수: 3/5(월) 09:00~, 센터 2층 사무실
- 수강료: 15,000원

☎ 문의: 문화복지과 02-6220-8503

3월 권익강좌 **연명의료결정제도**

2018년 최근 이슈가 되고있는 '연명의료결정제도'
존엄한 삶, 죽음에 대해 생각해봅니다.

- 일시: 3/28(수) 13:00~14:00
- 장소: 센터 3층 TOP작은공연장
- 내용: 연명의료결정제도 이해, 신청법, 질답
- 연계: 국가생명윤리정책원

☎ 문의: 권익옹호과 02-6220-8692

탑골미술관 신인작가 지원사업 선정작가 **심미나 개인전 '외로움 총량의 법칙'**

작년 어르신들의 투표와 전문가들의 심사로 뽑힌 신인작가 심미나의 생애 첫 개인전입니다. 많은 관심 부탁드립니다!

- 일시: 3/2(금)~3/30(금) 10:00~18:00 • 장소: 센터 1층 탑골미술관
- * 작가와의 대화 - 일상적 외로움에 관하여 3/5(월) 10:30~11:30 (연계: 서울시어르신상담센터)
- * 작품 속 나 되어보기 - 참여미술 어르신들이 작품에 직접 그림을 그려 완성하는 작품
- 내용: 세대를 관통하는 감정인 우울과 외로움에 대한 작품을 그린 작가와 나누는 소소한 대화

☎ 문의: 문화복지과 02-6220-8506

꼼꼼히, 알고, 즐기는

상상교실 참여자 모집

새롭게 도입하는 수업으로 더욱 다채로워진 상상교실 수업. 관심 있는 어르신들은 지금 분관으로 향하세요!

3/12(월) 09:30~11:30	와인의 이해	분관 1층 상상교실
3/12(월) 13:30~15:30	해외여행 완전정복	
3/14(수) 09:30~11:30	나에게 맞는 메이크업	
3/15(목) 13:30~15:30	스마트폰 금융거래 (국민은행)	
3/16(금) 09:30~11:30	서울의 둘레길	

☎ 문의: 지역복지과 02-6220-8562~3

3월의 건강정보

|| 건강교실, 건강놀이터

- 일시: 3월 중 개강, 매주(수) 13:30~14:30
- 장소: 별관 2층 노년설계교실
- 내용: 정기검진의 중요성, 고혈압 관리하기, 당뇨 관리하기, 만성질환 이기는 영양
- 접수: 당일 현장접수

※ 자세한 개강일은 관내 게시판에 공지될 예정

|| 연계검진: 전립선 검진

- 일시: 3/22(목) 8:30~10:00
- 장소: 별관 2층 노년설계교실
- 내용: 혈액검사, 비뇨기과 전문의 상담 및 검진
- 접수: 3/5(월) 9:00~, 2층 진료실, 150명

스마트폰 마음대로 다루기!

스마트폰 활용 교육 참여자 모집

SK Sunny 대학생 자원봉사단과 함께 스마트폰에 대한 심화적인 활용법을 배우고자 하는 교육생을 모집합니다.

- 일시: 3/30(금)~, 매주(금) 14:30~16:30
- 장소: 센터 2층 철학교실
- 접수: 3/19(월) 09:00~ 센터 2층 사무실
- 대상: 카카오톡, 와이파이 등 기본기능 숙지자

☎ 문의: 문화복지과 02-6220-8503

전통문화답사

수덕사와 간월암 역사탐방 및 생명살림 실천

- 일시: 3/11(일) 07:00 센터 출발
- 장소: 수덕사, 간월암
- 접수: 3/7(월)까지, 센터 2층 사무실
- 참가비: 20,000원

☎ 문의: 문화복지과 02-6220-8502

|| 건강강좌

3/14(수) 10:00~11:30	고혈압	센터 3층 TOP 작은공연장
3/22(목) 09:30~10:00	전립선 비대증	센터 2층 TOP 독립영화관

- 내용: 고혈압, 전립선비대증 예방 관리 강좌
- 접수: 당일 현장접수, 100명

|| 웃자, 근육아!

- 일시: 3/13(화)~ 매주(화) 13:30
- 장소: 별관 2층 노년설계교실
- 내용: 심신 근력강화운동
- 접수: 당일 현장접수, 회원 어르신 누구나 가능

☎ 문의: 건강생활복지과 02-6220-8535

분관| 3월 맛있는 요리교실

수업명	수업일시	수강료	
		일반회원	저소득회원
집밥의 정석	3/12~26 매주(월) 14:00~16:00	15,000원	12,000원
약선요리	3/6~3/27 매주(화) 10:00~12:00	20,000원	16,000원
반찬의 품격	3/7~3/28 매주(수) 14:00~16:00	20,000원	16,000원
한 끼 식사	3/8~3/29 매주(목) 10:00~12:00	20,000원	16,000원
세계음식 여행	3/22, 3/29 (목) 14:00~16:00	10,000원	8,000원
제철음식 봄봄봄	3/9~3/30 매주(금) 10:00~12:00	20,000원	16,000원

• 접수: 분관 1층 사무실, 각 반당 선착순 12명

☎ 문의: 지역복지과 02-6220-8562~3

사진을 통해 만드는 나만의 자서전

사진반 참여자 모집

스마트폰부터 DSLR까지. 사진기 다루는 법과 촬영법을 익혀서 인생 이야기를 만들어봅니다.

- 일시: 3/13~11/27 매주(화) 10:00~12:00
- 장소: 분관 1층 상상교실
- 내용: 사진 촬영법 익히기, 인생 이야기 만들기
- 접수: 분관 1층 사무실, 수강료 무료

☎ 문의: 지역복지과 02-6220-8562~3

한국체육대학교와 함께하는

생활운동 프로그램 참여자 모집

어르신들 맞춤형운동시간! 색다르게 즐겨보는 생활운동.

- 일시: 3/16(금), 매주(금) 13:00~14:00
- 장소: 분관 1층 상상교실
- 내용: 학과개발체조, 셔플보드, 스포츠 스타킹
- 접수: 분관 1층 사무실, 선착순 20명 상시접수
- 수강료: 무료

※ 제11회 어르신체육대회 참가 가능(6월 예정)

☎ 문의: 지역복지과 02-6220-8562~3



나의 식생활은 건강한 걸까?

영양상담

건강하고 균형 있는 식생활을 위해 영양사가 어르신들과 개별 영양상담을 진행합니다.

- 일시: 매주 화요일 14:00~15:00
- 장소: 센터 1층 어르신상담센터 가족상담실
- 내용: 개별적 영양문제와 관련한 상담
- 접수: 당일 가족상담실 방문
- 대상: 센터 이용 어르신 누구나

☎ 문의: 건강생활복지과 02-6220-8522~3

나만의 영화적 순간 찾기

영화의 이해 참여자 모집

영화의 역사·배경을 이해하는 과정을 통해 나만의 영화적 순간을 찾아보는 수업입니다.

- 일시: 3/5~6/4 매주(월) 13:30~15:30
- 장소: 분관 1층 상상교실
- 내용: 영화란 무엇인가, 한국영화사의 이해 등
- 수강료: 첫 수업 무료수강, 매 수업당 1,000원

☎ 문의: 지역복지과 02-6220-8562~3

경찰청 지정 민간경비 교육기관

일반경비원 신입교육

도난·화재 및 그 밖의 혼잡 등으로 인한 위험발생을 방지하는 경비 업무에 대한 취업교육생을 모집합니다.

• 교육일시: **3기** 3/6(화)~3/8(목) 09:00~18:00 **4기** 3/27(화)~3/29(목) 09:00~18:00

• 교육장소: 별관 3층 직업능력교실

• 수강료: 129,000원 (연령대별 감면혜택: 60대 103,200원 | 70대 90,300원)

※ 경찰·경호·별정직 공무원, 부서관 이상의 경력을 가지신 분은 교육대상에서 제외됩니다.

※ 입교신청서 작성, 사진(반명함판) 1매, 수강료 납부가 완료되어야만 교육수강이 가능합니다.

매 회기 수강인원 15명 미만시 폐강될 수 있습니다.

☎ 문의: 서울시어르신취업훈련센터 02-735-1919

재취업을 위한 첫걸음

취업준비훈련

취업을 위한 다양한 정보와 함께 재취업을 원하시는 어르신들의 궁금증을 시원하게 해결해 드립니다.

- 일시: 3/8(목), 3/22(목) 09:20~16:40
- 장소: 별관 3층 직업능력교실
- 내용: 취업준비자세, 취업직종 알아보기, 이력서 및 면접 실제, 기초노무교육 등
- 접수: 별관 1층 사무실

☎ 문의: 사회참여과 02-6220-8640

지하철을 타고 희망을 나르는 배달원

지하철 배달원 교육

고령 구직자들이 지하철을 타고 고객이 요청한 물건을 원하는 곳에 전달해주는 지하철배달원 취업교육.

- 일시: 3/13(화) ~ 3/14(수) 09:30~16:00
- 장소: 별관 3층 직업능력교실
- 내용: 배달원 직종 소개, 택배접수 및 배달 순서의 이해, 외부 현장실습
- 접수: 구직등록 후 전화 또는 방문접수

※ 스마트폰 활용 가능자 우대

☎ 문의: 서울시어르신취업훈련센터 02-735-1919

서울시어르신상담센터 전문연계상담

|| 법률상담

- 일시: 3/7, 14, 21, 28 매주(수) 09:00~12:00
3/2, 9, 23(금) 14:00~16:00

|| 세무상담

- 일시: 3/15(목) 10:00~12:00
- 내용: 일상에서 발생하는 세금 문제 상담

|| 소비자피해상담

- 일시: 3/22(목) 14:00~16:00
- 내용: A/S 및 환불 거부, 명의도용, 건강식품 부작용 등 소비자 피해 상담

☎ 문의: 서울시어르신상담센터 02-723-9988