

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서 목차

1. 정보화 교육

- 컴퓨터 입문
- 컴퓨터 활용
- 인터넷 활용
- 스마트폰활용 초급 / 중급

2. 평생 교육

- 중국어 초급
- 생활일본어 (채용중)
- 생활영어회화 초급 / 중급

3. 취미여가교육

- 한문 서예
- 한글 서예
- 사군자
- 드럼 초급
- 우쿨렐레 초급 / 중급
- 통기타 초급 / 중급
- 보태니컬아트 초급 / 중급
- POP&캘리그래피
- 연필데생 초급 / 중급
- 인지건강체조

4. 건강활동 교육

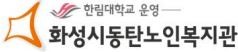
- 라인댄스 왕초보 / 초급 / 중급
- 건강요가
- 밴드근력운동
- 필라테스 왕초보 / 초급
- 실버 태극권
- 웃음기공체조

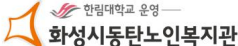
5. 비대면 수업

- 하모니카 고급
- 오카리나 초급

1. 정보화 교육

- 컴퓨터 입문
- 컴퓨터 활용
- 인터넷 활용
- 스마트폰 활용 초급 / 중급

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서			
강의명	컴퓨터 입문 A	강사명	장명인
강의기간	2021.10.18. ~ 12.20 (총 10회)	준비물	필기도구
요일/시간	월 10:00 ~ 11:00	재료비	교재비 별도 (3천원)
교육목표	컴퓨터를 처음 접하는 어르신들에게 컴퓨터 조작법, 윈도우 및 인터넷 기초 이용법 등을 교육하여 컴퓨터를 여가생활에 유용하게 이용할 수 있도록 돕는다.		
강사약력	전 수원시 시민정보화교실 강사 전 종로노인종합복지관 컴퓨터교실 강사 전 경기평생교육학습관 컴퓨터교실 강사 전 용인시수지노인복지관 정보화교실 강사		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	강의 O.T 컴퓨터 시스템 구성 및 윈도우 바탕화면 이해하기		
2회차	컴퓨터 켜기 및 끄기 마우스 이용법		
3회차	키보드 이용법 #1		
4회차	키보드 이용법 #2		
5회차	인터넷 기초		
6회차	네이버 뉴스 정보 보기		
7회차	네이버 날씨 정보 보기		
8회차	즐거찾기 추가 및 이용하기		
9회차	동탄노인복지관 홈페이지 정보 보기 질병관리청 국가건강정보포털 정보 보기		
10회차	유튜브 동영상 감상하기 네이버TV 동영상 감상하기		

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서			
강의명	컴퓨터 입문 B	강사명	장명인
강의기간	2021.10.18. ~ 12.20 (총 10회)	준비물	필기도구
요일/시간	월 11:30 ~ 12:30	재료비	교재비 별도 (3천원)
교육목표	컴퓨터를 처음 접하는 어르신들에게 컴퓨터 조작법, 윈도우 및 인터넷 기초 이용법 등을 교육하여 컴퓨터를 여가생활에 유용하게 이용할 수 있도록 돕는다.		
강사약력	전 수원시 시민정보화교실 강사 전 종로노인종합복지관 컴퓨터교실 강사 전 경기평생교육학습관 컴퓨터교실 강사 전 용인시수지노인복지관 정보화교실 강사		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	강의 O.T 컴퓨터 시스템 구성 및 윈도우 바탕화면 이해하기		
2회차	컴퓨터 켜기 및 끄기 마우스 이용법		
3회차	키보드 이용법 #1		
4회차	키보드 이용법 #2		
5회차	인터넷 기초		
6회차	네이버 뉴스 정보 보기		
7회차	네이버 날씨 정보 보기		
8회차	즐거찾기 추가 및 이용하기		
9회차	동탄노인복지관 홈페이지 정보 보기 질병관리청 국가건강정보포털 정보 보기		
10회차	유튜브 동영상 감상하기 네이버TV 동영상 감상하기		

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서



강의명	컴퓨터활용 A/B	강사명	정윤희
강의기간	2021.10.~2021.12 (10주)	준비물	필기도구
요일/시간	화요일 10시 / 11시 30분	재료비	없음
교육목표	엑셀과 파워포인트의 기본 사용법을 익혀봅니다. 엑셀과 파워포인트 활용법을 알아봅니다.		
강사약력	(현) 오산 노인복지회관 컴퓨터 교육 (현) 신장동 주민자치센터 컴퓨터 교육 (현) 오산 장애인종합복지관 컴퓨터 교육		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	엑셀의 화면설명, 블록 지정, 데이터 입력, 한자/기호 입력, 자동 채우기, 빠른 채우기		엑셀
2회차	셀 너비/높이 조절하기, 셀 삽입/삭제, 워크시트 삽입/ 삭제, 셀 서식 지정하기		
3회차	달력 예제 만들기로 배운 내용 복습하기		
4회차	표 만들기, 산술연산자로 계산식 구하기		
5회차	함수 익히기(SUM, AVERAGE, MAX, MIN등)		
6회차	파워포인트 화면설명, 슬라이드 다루기, 데이터 입력하기, 한자/기호 삽입하기, 글 머리표 입력		파워포인트
7회차	서식 지정하기, 디자인 지정하기, 배경 서식 넣기		
8회차	도형과 그리기 그룹 활용하여 예제 만들기		
9회차	Wordart, 온라인 그림, Smartart 삽입하기		
10회차	온라인 그림과 도형으로 사진 앨범 만들고 화면 전환 효과 넣어 슬라이드 쇼 진행하기		

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서



강의명	인터넷활용A,B	강사명	허진아
강의기간	2021.10.5.~2021.12.20.	준비물	없음
요일/시간	A반 수요일/10:00~11:00 B반 수요일/11:30~12:30	재료비	없음
교육목표	인터넷을 통한 즐거움과 편리함을 누리기 위함.		
강사약력	현 노인복지관 인터넷활용 강사. 컴퓨터학원 자격증 및 직업훈련강사 경력 3년 11개월. 교육청 컴퓨터시스템관리 경력 2년. 4년제 국립대 전산통계학 전공.		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	인터넷 화면 익히기, 홈페이지 이동, 사전검색		
2회차	미세먼지, 날씨, 뉴스 검색		
3회차	지도 및 길찾기, 주식, 부동산 검색		
4회차	일자리, 알바 검색		
5회차	이미지와 동영상 검색 웹정보 저장 캡처		
6회차	회원가입 및 메일 활용		
7회차	인터넷 쇼핑 활용		
8회차	마트 쇼핑 활용		
9회차	블로그, 유튜브 검색		
10회차	카페, 밴드 가입 및 활용		
11회차	줌, 듀오를 통한 온라인 수업 방법		
12회차	종합예제 및 Q&A		

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서			 한림대학교 운영 화성시동탄노인복지관
강의명	스마트폰활용 A/B	강사명	정경미
강의기간	2021.10 ~ 2021.12	준비물	스마트폰
요일/시간	목 13:00 ~ 14:30 월 9:30 ~ 11:00	재료비	0
교육목표	실생활 중심의 활용에 중점을 둔 상황별 학습을 할 것입니다 - 이론보다는 직접 스마트폰 시연으로 실습을 통한 손익힘 및 습관화 유도		
강사약력	-한국해양대학교 전자통신학과 졸업 -KT 전송,영업,홍보실등에서 19년 근무 -복지관,주민센터,공공기관등에서 스마트폰강사활동 -강의기관: 화성동탄노인복지관, 동탄치동천복지관,수원시청, 용인시청,수원시니어클럽 및 스마트강사양성과정 진행		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	스마트폰 기본 개요,환경설정 카카오 오픈 채팅방 참여 및 설정		
2회차	네트워크 설정(와이파이등),데이터사용량확인		
3회차	전화사용TIP,통화녹음, 녹음앱 활용		
4회차	음성으로 메시지작성, 노트활용법		
5회차	카메라(사진,동영상)활용법 ,갤러리		
6회차	플레이스토어 앱다운받기 ,유튜브		
7회차	네이버 다양한 기능활용		
8회차	카카오톡 채팅방기능등 카카오 기능 설정		
9회차	교통앱 활용하기(지하철,버스,길찾기등)		
10회차	사진편집앱 활용		

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서



강의명	스마트폰활용 중급	강사명	정경미
강의기간	2021.10~ 2021.12	준비물	스마트폰
요일/시간	월 11:30 ~ 13:00	재료비	0
교육목표	- 스마트폰 동영상 편집앱으로 일상의 추억과 행복한 삶의 순간을 기록 할수 있다. - 핀테크시대, 스마트폰으로 물건을 구매하고 예약할 수 있다.		
강사약력	-한국해양대학교 전자통신학과 졸업 -KT 전송,영업,홍보실등에서 19년 근무 -복지관,주민센터,공공기관등에서 스마트폰강사활동 -강의기관: 화성동탄노인복지관, 동탄치동천복지관,수원시청, 용인시청,수원시니어클럽 및 스마트강사양성과정 진행		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	사진촬영팁과 사진구도 카메라 설정 구도별 사진찍어보기		
2회차	키네마스터앱 설치 및 키네마스트 구성메뉴 이해		
3회차	동영상 영상 편집컷과 이미지 불러오기		
4회차	영상자막쓰기(글꼴, 애니메이션효과등)		
5회차	음악삽입 및 볼륨조절 ,에셋 활용		
6회차	전환효과등 개인별 영상 만들기		
7회차	멀치앱설치 오프닝영상, 클로징영상 만들어보기		
8회차	네이버 클라우드사진 영상 백업하기		
9회차	유튜브채널 만들기유튜브 영상 업로드		
10회차	네이버페이설정 및 쇼핑해보기		

2. 평생 교육

- 중국어 초급
- 생활일본어 (채용중)
- 생활영어회화 초급 / 중급

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서



강의명	중국어초급	강사명	장샤오옌
강의기간	10.5~12.20	준비물	교재
요일/시간	화요일/11:30~12:30	재료비	0원
교육목표	학습을 통해서 중국어 병음 발음하고 기초 대화를 배우고 일상생활의 인사하고 자기소개 등 할 수 있고 중국문화를 알고 이해 할 수 있습니다.		
강사약력	중국 청도대학교 졸업하는 원어민 중국어강사입니다. 2014년도부터 초등학교 방과후강사로 수업이 시작했습니다. 매년에 초등학교, 중학교에 중국어수업이 했습니다. 올해 동탄 청소년 문화의집하고 동탄 노인복지관의 중국어강사로 일이 할 예정입니다.		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	중국 소개하고 중국어 기분 알아보기		
2회차	你好! 기본 인사하기		
3회차	你好吗? 안부 인사 묻고 답하기		
4회차	你忙吗? ~하지 않아요 표현 배우기		
5회차	来不来?~하나요/안 하냐요 표현 배우기		
6회차	我是学生 신분 표현 배우기		
7회차	我们吃比萨饼 먹다/마시다 표현 배우기		
8회차	这是什么? 이것/저것은 ~입니다 표현 배우기		
9회차	你去哪儿? ~에 갑니다 표현 배우기		
10회차	你有女朋友吗? 있다/없다 표현 배우기		

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서			
강의명	생활영어회화-초급	강사명	서 승 진
강의기간	2021.10.5.~ 2021.12.7.	준비물	강사가 준비한 강의 교재(PPT 자료)
요일/시간	화요일/10:00~11:00	재료비	없음
교육목표	생활영어회화 반은 초급과 중급 2개 반으로 (각 각 주 1회 1시간 수업), 2021년 10월 5일 ~ 12월 7일의 10주 강의로, 초급은 총 10회 강의를 제공합니다. 이 프로그램의 목적이 '노년사회화교육' 이므로 수강자의 연령, 니즈, 영어에 대한 기존 학습수준 등을 세밀히 파악하여, 초급은 우리의 일상생활에서 외국인과 마주치는 상황이해, 원인과 결과 파악 및 병원에서의 대화에 필요한 영어를 학습함에 있어, 기본적인 구문과 표현들을 소개함에 있어, 매우 흥미롭고 참여도 및 만족도가 높도록 다음과 같이 진행하고자 합니다.		
강사약력	한림대학교 영어영문학과: 교수/대학원장 한림국제대학원대학교/한국전시컨벤션산업연구원: 대학원장, 연구원 원장 한림성심대학교: 학장 한림국제대학원대학교: 평생교육원장, 교수 문관부, 산자부 등 여러 정부기관 자문: 자문 및 심의위원 중앙 및 지방공무원 연수원: 강사 한국 첫 세대 한국어-영어 동시통역사(대통령 수행)		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회 차(10/5)	IV. 문제 상황 이해, 원인과 결과 파악		강사가 작성, 복지관으로 발송한 강의교재(PPT 자료)를 제본하여 수강생들에게 배포해주세요.
2회 차(10/12)	IV. 문제 상황 이해, 원인과 결과 파악		이하 동일
3회 차(10/19)	IV. 문제 상황 이해, 원인과 결과 파악		이하 동일
4회 차(10/26)	IV. 병원에서의 영어 대화		이하 동일
5회 차(11/2)	IV. 병원에서의 영어 대화		이하 동일
6회 차(11/9)	IV. 병원에서의 영어 대화		이하 동일
7회 차(11/16)	IV. 병원에서의 영어 대화		이하 동일
8회 차(11/23)	IV. 병원에서의 영어 대화		이하 동일
9회 차(11/30)	IV. 영어 신조어(Hybrid English)의 이해		이하 동일
10회 차(12/7)	IV. 영어 신조어(Hybrid English)의 이해		이하 동일

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서			
강의명	생활영어회화-중급	강사명	서 승 진
강의기간	2021.10.5.~ 2021.12.7.	준비물	강사가 준비한 강의 교재(PPT 자료)
요일/시간	화요일/11:30~12:30	재료비	없음
교육목표	생활영어회화 반은 초급과 중급 2개 반으로 (각 각 주 1회 1시간 수업), 2021년 10월 5일 ~ 12월 7일의 10주 강의로, 중급은 총 10회 강의가 제공됩니다. 이 프로그램의 목적이 '노년사회화교육' 이므로 수강자의 연령, 니즈, 영어에 대한 기존 학습수준 등을 세밀히 파악하여, 중급은 우리의 일상생활에서 '외국인과 마주치는 상황이해, 원인과 결과 파악 및 병원에서의 대화에 필요한 영어'를 학습함에 있어, 난이도가 어느 정도 높은 구문과 표현들을 소개함에 있어, 매우 흥미롭고 참여도 및 만족도가 높도록 다음과 같이 진행하고자 합니다.		
강사약력	한림대학교 영어영문학과: 교수/대학원장 한림국제대학원대학교/한국전시컨벤션산업연구원: 대학원장, 연구원 원장 한림성심대학교: 학장 한림국제대학원대학교: 평생교육원장, 교수 문관부, 산자부 등 여러 정부기관 자문: 자문 및 심의위원 중앙 및 지방공무원 연수원: 강사 한국 첫 세대 한국어-영어 동시통역사(대통령 수행)		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회 차(10/5)	IV. 문제 상황 이해, 원인과 결과 파악		강사가 작성, 복지관으로 발송한 강의교재(PPT 자료)를 제본하여 수강생들에게 배포해주세요.
2회 차(10/12)	IV. 문제 상황 이해, 원인과 결과 파악		이하 동일
3회 차(10/19)	IV. 문제 상황 이해, 원인과 결과 파악		이하 동일
4회 차(10/26)	IV. 병원에서의 영어 대화		이하 동일
5회 차(11/2)	IV. 병원에서의 영어 대화		이하 동일
6회 차(11/9)	IV. 병원에서의 영어 대화		이하 동일
7회 차(11/16)	IV. 병원에서의 영어 대화		이하 동일
8회 차(11/23)	IV. 병원에서의 영어 대화		이하 동일
9회 차(11/30)	IV. 영어 신조어(Hybrid English)의 이해		이하 동일
10회 차(12/7)	IV. 영어 신조어(Hybrid English)의 이해		이하 동일

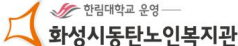
3. 취미여가교육

- 한문 서예
- 한글 서예
- 사군자
- 드럼 초급
- 우쿨렐레 초급 / 중급
- 통기타 초급 / 중급
- 보태니컬아트 초급 / 중급
- POP&캘리그래피
- 연필데생 초급 / 중급
- 인지건강체조

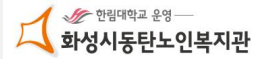
2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서

원일대학교 운영 - 화성시동탄노인복지관

강의명	노년건강	강사명	
강의기간	10/4-12/20	준비물	비주자 10명
요일/시간	월요일 . Am 9pm	재료비	150,000원 정도
교육목표	노년건강 . 정신건강 수양 및 우울증 예방에 . 도움이 되도록 한다 .		
강사약력	2011년 서초중앙복지관 출강 . 현재까지 .		
회차	강의진도 및 내용	비고	
1회차	환인사 .		
2회차	중환 .		
3회차	과제 .		
4회차	과제 .		
5회차	우리 . 가버리다 .		
6회차	기초회 중노년 .		
7회차	레슨백금 .		
8회차	''		
9회차	''		
10회차	안지경 시제 레슨백금시각		
11회차	''		
12회차	※ 필요 시 칸 추가 하시기 바랍니다.		

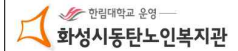
2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서			
강의명	한 글 서 예	강사명	백 연 화
강의기간	10월7일 ~ 12월9일	준비물	붓,화선지,먹
요일/시간	목요일(1시간30분)	재료비	없음
교육목표	서예를 통해 다양한 감정을 표현하여 노년의 생활에 활력과 심리적인 안정감을 제공하며 인지효과를 높이고 지식을 넓히며 배움을 통해 인격을 수양하고 원활한 공동체 생활을 도모한다. 또한 신체 감각기능을 자극하여 잔존기능 유지에 도움을 주고 성취감과 만족감을 느낄 수 있어 삶에 대한 욕구 만족과 즐거움을 경험하게 한다.		
강사약력	*수원시 서예협회 초대작가 *수원시 서예문인화공모전 우수상 수상 *경기도 복지재단 서예문인화 부문 우수상 수상 *경기도 여성인력 개발원주최 휘호대회 우수상 수상 *중앙 양로원 서예강사 역임 *그외 장려상 삼체상 특선 등 다수 수상		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차(10월 7일)	모음의 획획 과 종획의 기본필법 익히기 (이론 및 실습) 반복연습을 통해 자신감있는 획구성이 필수		3분기에 수강했던 기존 수강생은 궁체흘림체 와 작품구성 으로 수업계획
2회차(10월14일)	자음24자中 (ㄱ, ㄴ 과 모음 자간의 조화및 간격 이론)		
3회차(10월21일)	자음 ㄷ, ㄹ의 옆에 붙는 모음에따라 달라지는 획구성		
4회차(10월28일)	자음(ㅁ, ㅂ)과 쌍자음(ㅃ, ㅆ, ㅈ)의 획구성 이론 및 실습		
5회차(11월4일)	자음(ㅊ, ㅋ, ㆁ) 특히ㅊ은 옆에붙는 모음에따라 전혀 달라지는 획구성의 차이점 이론 및 실습		
6회차(11월11일)	자음(ㅌ, ㄷ)의 ㅌ에서 한획씩 첨가되면서 구성되어 가는 획구성 과정		
7회차(11월18일)	자음(ㅋ, ㆁ) ㄱ과ㄷ에 건너긋는 획첨자 의 구성		
8회차(11월25일)	자음(ㅍ, ㅎ)의 획구성및 세로줄선의 획의 위치		
9회차(12월2일)	짧은단어쓰기(한자씩 쓸때 느끼지못했던 단어쓸때의 조화롭고 세로선의 다른 위치에 맞는 획구성)		
10회차(12월9일)	긴문장의 조화로운 획구성 및 작품 연습		
	향후 좋은작품구성을 목표로 열심히 지도합니다		
	한글서예 강사 백 연화		

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서

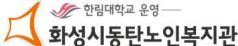


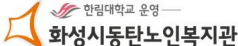
강의명	사군자	강사명	박 귀 준
강의기간	2021. 10.05 -2021. 12.20	준비물	지,필,묵,물감,접시,물통 등
요일/시간	수요일 10:00 - 11:30	재료비	준비물 참고 각자 준비
교육목표	*전통문화 예술인 사군자를 배우고 익혀 민족의 우월성과 자긍심을 깨닫고 표현을 통하여 인격의 완성과 실용성을 추구하며, 창작의 계기를 마련한다. *묵향 속에 편안한 마음으로 정서적 안정과 집중력을 통해 건강증진과 행복을 추구한다.		
강사약력	동국대학교 교육대학원 국어교육 전공, 교육학석사 한국서가협회 초대작가, 심사위원, 수석 상임이사 역임 한국문인화협회 초대작가, 심사위원, 운영위원장 역임, 한국 문인화협회 경기도 지회장 역임, 현재 부이사장 한국 서가협회 초대작가, 심사위원장 역임, 현재 부이사장		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	사군자 기리의 기본자세. 용구의 선택과 사용법. 사군자의 특성 이해 오리엔테이션. 선긋기연습		먹,사군자붓,화선지,서진, 접시,물통, 붓세우기
2회차	국화에 대한 일반적 이해. 선긋기 및 붓세우기. 국화 기초선 긋기.		바른 자세는 바른 그림이 됨 주지
3회차	국화 꽃 그리기 (홀꽃 겹꽃 그리기) 연습		모사의 중요성과 모사
4회차	국화 꽃잎 그리기 연습.		반복적 연습의 중요성
5회차	국화 잎 그리기 및 줄기그리기.		4B연필 준비
6회차	국화 꽃, 줄기, 잎 그리기 및 한포기 완성		바른 자세 및 집중훈련
7회차	국화 2-3송이 작품 완성하기		갈필 처리 부분 유의
8회차	바위그리기 및 국화기리기(석국 완성)		국화 화제모아 보관하기
9회차	1/4지에 작품 구성하기 및 화제 쓰기		장법에 유의
10회차	완성된 작품 감상하고 평가하기. 자기 작품의 수준 확인 후 개선 노력		선과 꽃의 모양과 힘의 강약 유의

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서



강의명	드럼 초급	강사명	김상익
강의기간	2021. 10. 5 ~	준비물	교재, 드럼채, 드럼패드
요일/시간	화/목 16:00~17:00	재료비	
교육목표	단계별 학습을 통하여 드럼 기초 단계부터 시작하여 응용 실전 기초 단계에 입문 할수 있도록 실기 능력 향상 지향		
강사약력	1997 ~ 2008. 6 신성대학 자동차 계열 재직 2008 ~ 2018. 1 동탄교회 찬양밴드 활동 2009 ~ 2019. 6 소나무향기 (라이브 밴드 운영) 대표 재직		
회차	강의진도 및 내용		비고
1주	1회차	오리엔테이션 및 기초이론 : 드럼구조, 악보보는법	
	2회차	Basic Stroke 4 type에 대한 설명 및 시범	
2주	3회차	Stick Control : 단계별 Single Beat Combination	
	4회차	익히기 연습	
3주	5회차	Stick Control : 단계별 Single Beat Application	
	6회차	설명 및 익히기 연습	
4주	7회차	Stick Control : 단계별 Single Beat Application	
	8회차	설명 및 익히기 연습	
5주	9회차	- 4 Beat 기초 리듬 설명 및 익히기 연습	
	10회차	- 4박자 기본 Fill-In 설명 및 익히기	
6주	11회차	- 8 Beat 기초 리듬 설명 및 익히기 연습	
	12회차	- 2박자 기본 Fill-In 설명 및 익히기	
7주	13회차	학습 기초리듬 및 Fill-In 응용 실전 연습	
	14회차	(지정곡 : 그 겨울의 찻집)	
8주	15회차	학습 기초리듬 및 Fill-In 응용 실전 연습	
	16회차	(지정곡 : 그 겨울의 찻집)	
9주	17회차	학습 기초리듬 및 Fill-In 응용 실전 연습	
	18회차	(지정곡 : 그 겨울의 찻집)	
10주	19회차	학습 기초리듬 및 Fill-In 응용 실전 연습	
	20회차	(지정곡 : 그 겨울의 찻집)	

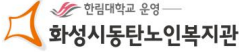
2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서			
강의명	우쿨렐레 초급	강사명	김문옥
강의 기간	10월~12월 (3개월)	준비물	악기, 튜너기, 스트랩, 교재
요일/시간	금요일 15:00-16:30	재료비	₩5,000
교육목표	1. 음악을 통한 공동체 활동의 즐거움으로 구성원 간 상호교류 관계를 형성하게 한다. 2. 참여자가 느끼는 즐거움으로 정서적 지원의 안정감을 제공한다. 3. 본인 개발로 인한 자신감 회복과 성취로 삶을 보람 있고 알차게 설계할 수 있도록 돕는다.		
강사 약력	(현) kim mun ok 교육 음악연구소 대표 중앙대학교 대학원 졸업 / 사회복지학 석사과정 이수 맑은 샘 태교연구소 / 생명 학교 연구실장 우쿨렐레 음악 태교 강사 용인 시민의 날 '임산부 우쿨렐레 악기 태교' 공연기획 및 지도 문화센터, 평생교육원, 보건소, 구청 등 다수 강의		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	OT 진행 / 서로 인사해요 / 우쿨렐레 악기 소개		
2회차	네 줄의 아르페지오 / C코드 배우기		
3회차	C7코드 익히기 / 기본 박자 익히기		
4회차	F코드 익히기 / 3박자 다운스트로크		
5회차	재미있는 특수 주법 - 골패주법/4박자 다운스트로크		
6회차	개방 현 아르페지오 / G7 코드 익히기		
7회차	타브 악보 익히기 / Am 코드 익히기		
8회차	8비트 다운&업 스트로크		
9회차	멜로디 연주하기 / 고고리듬 배우기		
10회차	작은 음악회		
11회차			
12회차			

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서			
강의명	우쿨렐레 중급	강사명	김문옥
강의 기간	10월~12월 (3개월)	준비물	악기, 튜너기, 스트랩, 교재
요일/시간	금요일 13:00-14:30	재료비	₩5,000
교육목표	1. 음악을 통한 공동체 활동의 즐거움으로 구성원 간 상호교류 관계를 형성하게 한다. 2. 참여자가 느끼는 즐거움으로 정서적 지원의 안정감을 제공한다. 3. 본인 개발로 인한 자신감 회복과 성취로 삶을 보람 있고 알차게 설계할 수 있도록 돕는다.		
강사 약력	(현) kim mun ok 교육 음악연구소 대표 중앙대학교 대학원 졸업 / 사회복지학 석사과정 이수 맑은 샘 태교연구소 / 생명 학교 연구실장 우쿨렐레 음악 태교 강사 용인 시민의 날 '임산부 우쿨렐레 악기 태교' 공연기획 및 지도 문화센터, 평생교육원, 보건소, 구청 등 다수 강의		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	변형 고고 리듬 배우기 / 여행을 떠나요		
2회차	타브악보 익히기 -도, 레, 미, 파, 솔 다섯 개로 연주하기		
3회차	Dm 코드 배우기 / 아포안도 주법		
4회차	You are my sunshine 타브악보 익히기		
5회차	타브 듀엣 연주 / 생일 축하 노래		
6회차	Am, Dm 코드 연결하기 / 조개 껍질 묶어		
7회차	칼립소 리듬 배우기 / 나성에 가면		
8회차	D7 코드 익히기 / 창밖을 보라		
9회차	아르페지오 주법 / 작은별, 당신은 사랑받기 위해		
10회차	작은 음악회		
11회차			
12회차			

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서 (기초반)			 
강의명	통기타	강사명	임성준
강의기간	2021년 4분기(10-12월)	준비물	악기, 교재, 필기구
요일/시간	수요일 초급 1:00-2:30	재료비	15,000원
교육목표	악기의 기본연주법과 코드에 대한 이해, 리듬의 종류별 종합연습등으로 음악에 대한이해를 돕는다		
강사약력	현, 동탄4동, 동탄7동, 태장동(수원) 주민자치센터 기타강사 동탄지역 동아리운영 중 (KCC스위첸_벌써일년 / 시범예미지_카운티스 / 시범반도1차_반울림) 외 다수		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	기초이론	LESSON1 - 통기타의 기초지식	
2회차	각 조별 스케일	LESSON2 - 간단한 멜로디를 연주해보자	
3회차	코드활용법	LESSON3 - 기본 코드 활용	
4회차	다양한 리듬연주 1	LESSON4 - 8비트 리듬을 연주해보자 1	
	Major Chord 연습	LESSON5 - 자주 사용되는 코드를 배워보자	
5회차	다양한 리듬연주 2	LESSON6 - 16비트 리듬을 연주해보자 1	
	핑거스타일 1	LESSON7 - 아르페지오의 기본을 마스터하자 1	
6회차	다양한 리듬연주 3	LESSON8 - 셋잇단음과 셔플 리듬	
7회차	연주기법	LESSON9 - 왈츠주법 리듬익히기	
	에드립 연주	LESSON10- 다양한 플레이 테크닉 주법 마스터	
8회차	다양한 리듬연주 4	LESSON11- 8비트 리듬을 연주해보자 2	
9회차	핑거스타일 2	LESSON12 - 슬로우락 주법 리듬익히기	
10회차	다양한 리듬연주 5	LESSON13 - 16비트 리듬을 연주해보자 2	
11회차	바레코드 연주	LESSON14 - 바레코드 익히기	
12회차	단원정리	LESSON15 - 전체합주 및 단원 정리	

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서 (중급반)			 
강의명	통기타	강사명	임성준
강의기간	2021년 4분기(10-12월)	준비물	악기, 교재, 필기구
요일/시간	수요일 중급 3:00-4:30	재료비	15,000원
교육목표	악기의 기본연주법과 코드에 대한 이해, 리듬의 종류별 종합연습등으로 음악에 대한이해를 돕는다		
강사약력	현, 동탄4동, 동탄7동, 태장동(수원) 주민자치센터 기타강사 동탄지역 동아리운영 중 (KCC스위첸_벌써일년 / 시범예미지_카운티스 / 시범반도1차_반울림) 외 다수		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	기초이론	LESSON1 - 통기타의 기초지식	
2회차	각 조별 스케일	LESSON2 - 간단한 멜로디를 연주해보자	
3회차	코드활용법	LESSON3 - 기본 코드 활용	
4회차	다양한 리듬연주 1	LESSON4 - 8비트 리듬을 연주해보자 1	
	Major Chord 연습	LESSON5 - 자주 사용되는 코드를 배워보자	
5회차	다양한 리듬연주 2	LESSON6 - 16비트 리듬을 연주해보자 1	
	핑거스타일 1	LESSON7 - 아르페지오의 기본을 마스터하자 1	
6회차	다양한 리듬연주 3	LESSON8 - 셋잇단음과 셔플 리듬	
7회차	연주기법	LESSON9 - 해머링 온과 풀링 오프 연습	
	에드립 연주	LESSON10- 다양한 플레이 테크닉 주법 마스터	
8회차	다양한 리듬연주 4	LESSON11- 8비트 리듬을 연주해보자 2	
9회차	핑거스타일 2	LESSON12 - 아르페지오의 기본을 마스터하자 2	
10회차	다양한 리듬연주 5	LESSON13 - 16비트 리듬을 연주해보자 2	
11회차	바레코드 연주	LESSON14 -누구나 간단히 바레코드를 연주할 수 있다	
12회차	단원정리	LESSON15 - 전체합주 및 단원 정리	

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서			 한림대학교 운영 — 화성시동탄노인복지관
강의명	보태니컬아트 초급	강사명	서정미
강의기간	2021.10.6.~12.20.	준비물	연필(2B,HB,2H), A4스케치북, 색연필 60색이상 등
요일/시간	월,수/14:30~16:00	재료비	10만원 내외
교육목표	단순한 식물의 형태를 관찰한 후 A4사이즈 도화지에 스케치하고 채색하여 완성한다.		
강사약력	보태니컬아트 강사자격증 취득 초, 중등 교원자격증(디자인 실기교사) 취득 주민센터, 복지관 등 강사활동		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	연필 기초선 연습, 명암연습		연필(2B,HB,2H)
2회차	꽃잎, 나뭇잎 연필소묘		연필(2B,HB,2H)
3회차	튤립 스케치		연필(2B,HB,2H)
4회차	튤립 연필소묘		연필(2B,HB,2H)
5회차	색연필 선연습, 꽃잎 스케치		색연필(60색 이상)
6회차	꽃잎 채색		색연필(60색 이상)
7회차	이파리 스케치		색연필(60색 이상)
8회차	이파리 채색		색연필(60색 이상)
9회차	열매 스케치		색연필(60색 이상)
10회차	열매 채색		색연필(60색 이상)
11회차	스노플레이크 스케치 및 초벌		색연필(60색 이상)
12회차	스노플레이크 채색 마무리		색연필(60색 이상)
13회차	블루데이지 스케치 및 초벌		색연필(60색 이상)
14회차	블루데이지 채색 마무리		색연필(60색 이상)
15회차	엔젤패랭이 스케치 및 초벌		색연필(60색 이상)
16회차	엔젤패랭이 채색 마무리		색연필(60색 이상)
17회차	튤립 스케치 및 초벌		색연필(60색 이상)
18회차	튤립 채색 마무리		색연필(60색 이상)
19회차	인동 스케치 및 초벌		색연필(60색 이상)
20회차	인동 채색 마무리		색연필(60색 이상)

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서			
강의명	보태니컬아트 중급	강사명	서정미
강의기간	2021.10.5.~12.17.	준비물	연필(2B,HB,2H), A3스케치북, 색연필 60색이상 등
요일/시간	화,목/14:30~16:00	재료비	10만원 내외
교육목표	A3사이즈 도화지에 복잡한 식물의 형태를 스케치하고 보다 세밀하고 정교하게 채색하여 작품의 완성도를 높인다		
강사약력	보태니컬아트 강사자격증 취득 초, 중등 교원자격증(디자인 실기교사) 취득 주민센터, 복지관 등 강사활동		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	백합 I		백합 스케치 및 초벌
2회차	백합 II		백합 채색 마무리
3회차	바나나 I		바나나 스케치 및 초벌
4회차	바나나 II		바나나 채색 마무리
5회차	장미 I		장미 스케치 및 초벌
6회차	장미 II		장미 채색 마무리
7회차	히아신스 I		히아신스 스케치 및 초벌
8회차	히아신스 II		히아신스 채색 마무리
9회차	레위시아 I		레위시아 스케치 및 초벌
10회차	레위시아 II		레위시아 음영강화
11회차	레위시아 III		레위시아 채색 마무리
12회차	솔체꽃 I		솔체꽃 스케치 및 초벌
13회차	솔체꽃 II		솔체꽃 음영강화
14회차	솔체꽃 III		솔체꽃 채색 마무리
15회차	토마토 I		토마토 스케치 및 초벌
16회차	토마토 II		토마토 음영강화
17회차	토마토 III		토마토 채색 마무리
18회차	리시안셔스 I		리시안셔스 스케치 및 초벌
19회차	리시안셔스 II		리시안셔스 음영강화
20회차	리시안셔스 III		리시안셔스 채색 마무리

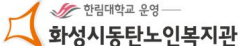
2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서

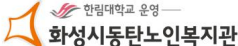


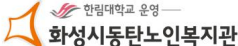
강의명	pop&캘리그래피	강사명	박경희
강의기간	1시간30분	준비물	A연필,지우개,자
요일/시간	화.목/14~15:30	재료비	50000원
교육목표	*캘리그래피의 기본 개념과 붓펜의 습성을 알아보고 익혀서 여러 가지 서체를 배우고 나만의 서체를 만들어 가는 것을 목표로 한다. *캘리그래피와 어우러지는 나만의 소품을 만들며 즐거움과 성취감을 가집니다.		
강사약력	*동탄 이음터 마을강사 *작은 도서관 강좌 *한화 아파트 마을학교 캘리그래피 강좌 *동탄 4동 청계체 만들기 강좌		
회차	강의진도 및 내용	비고	
1회차	오리엔테이션/ 캘리그래피의 기본 개념과 붓펜 사용법과 여러 가지 선 연습		
2회차	기본 자음.모음/ 한글자,단어 쓰기		
3회차	동근체 자음.모음/ 단어 쓰기		
4회차	흘림체 자음.모음/ 단어 쓰기		
5회차	캘리의 요소/ 여러모양의 자음 쓰기/ 단어 쓰기		
6회차	의성어, 의태어 느낌 살려 쓰기		
7회차	한자, 두자 단어 여러 형태로 쓰기		
8회차	중심선 맞춰 문구 쓰기		
9회차	획빼 쓰기		
10회차	문장의 강조 사용해 쓰기/ 나만의 수첩 만들기		
11회차	간단한 인사말, 안부 문구 쓰기/ 봉투 쓰기		
12회차	지우개 전각 만들기		

13회차	글자의 공간 활용하기/ 그립톡 만들기	
14회차	내가 쓴 캘리를 핸드폰 웹으로 활용하기	
15회차	글자의 공간 활용하기/ 열쇠고리 만들기	
16회차	2022년 달력 만들기	
17회차	다양한 글씨체 쓰기/투명 액자 만들기	
18회차	나만의 글씨체 쓰기/ 화병케이스 만들기	
19회차	좋아하는 시 쓰기/ 수제 엽서 쓰기	
20회차	좋아하는 노래 쓰기/ 무드등 만들기	
21회차	크리스마스 카드 쓰기	
22회차	액자 만들기	

*캘리 소품 만들기는 사정에 따라 변동할 수 있습니다.

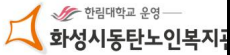
2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서			
강의명	연필뎃생 어반스케치	강사명	김수미
1강의기간	10월-12월	1준비물	4B연필,지우개, 스케치북,칼
요일/시간	월,수 11:30-1:00	재료비	없음
교육목표	연필의 강약과 밝고 어두움으로 표현할 수 있는 여러 가지 사물과 빛의 흐름을 배우고 내가 가고싶은곳, 혹은 가본곳중 좋았던 기억을 연필을 사용해 어반스케치하며 힐링하는 시간을 가진다.		
강사약력	2009년-2014년	신영통 클레화실(드로잉, 디자인교재 연구 포함)	직접 운영
	2010년-2011년	YWCA	미술강사
	2016년~2017년	세라엔 아트 도자기 공방	도자기 드로잉강의
	2017.3월~2020.4월	달라라 아트 미술학원	전임강사
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	연필재료의 사용법 및 종류, 선긋기 실기		참고작품
2회차	시점의 이해, 물체구조의 이해		참고작품
3회차	빛방향의 이해, 초점원근법, 공기원근법 실기		참고작품
4회차	명암단계의 이해(3단계, 6단계, 10단계) 실기		참고작품
5회차	정육면체, 원기둥, 구, 구조와 입체적표현 실기		참고작품
6회차	정육면체를 응용한 사물표현 실기		참고작품
7회차	풍경 및 정물속의 정육면체표현 실기		참고작품
8회차	건물, 기물표현 완성하기		참고작품
9회차	원기둥을 응용한 나무, 기둥표현 실기		참고작품
10회차	어반스케치의 기본을 이해하고 스케치		참고작품
11회차	구도와 원근을 응용하여 뎃생실기		참고작품
12회차	어반스케치 풍경화 묘사작품 완성		참고작품

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서			
강의명	연필뎃생	강사명	김수미
강의기간	10월~12월	준비물	연필, 스케치북
요일/시간	월,수 9:30~11:00	재료비	없음
교육목표	연필의 강약과 밝고 어두움으로 표현할 수 있는 여러 가지 사물과 빛의 흐름을 배우고 동물과 정물화를 연습하고 인물표현과정을 들어간다.		
강사약력	2009년~2014년	신영통 클레화실(드로잉, 디자인교재 연구 포함)	직접 운영
	2010년~2011년	YWCA	미술강사
	2016년~2017년	세라엔 아트 도자기 공방	도자기 드로잉강의
	2017.3월~2020.4월	달라라 아트 미술학원	전임강사
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	동물표현 기초에따른 선연습		참고작품
2회차	새그리기와 깃털표현 실기		참고작품
3회차	기본도형을 이용한 열매와 나뭇가지표현		참고작품
4회차	호랑이 그리기 기초		참고작품
5회차	호랑이 인상표현과 지우개기법 배우기		참고작품
6회차	동물과 배경 명암표현과 눈동자표현		참고작품
7회차	기본도형이 있는 정물 스케치		참고작품
8회차	기본도형 원을 이용한 사과표현실기		참고작품
9회차	정물화에 천 표현 배우기		참고작품
10회차	인물화 얼굴 비율기초		참고작품
11회차	세부묘사- 눈동자 표현 배우기		참고작품
12회차	세부묘사- 코, 입술표현 배우기		참고작품

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서			
강의명	인지건강체조	강사명	이경애
강의기간	4분기	준비물	앰프 ,음원(강사)
요일/시간	목. 10:30-11:30 목. 12:00-13:00	재료비	없음
교육목표	뇌를 즐겁게 만드는 소리와 손 ,발 움직임을 통해 자신은 물론 타인과 소통할 수 있는 법을 배우고 마음 건강부터 육체 건강까지 긍정의 에너지를 채우는 활동으로 치매를 예방하는데 목표를 둠		
강사약력	■ 삼성노블카운티 너싱홈 2013년5월부터 매주 2회씩 웃음치료, 힐링 건강 체조. ■수원시 4개구 5개 노인대학, 웃음치료, 치매예방 특강 출강 ■수원시 주민자치센터, 망포2동, 영통1동, 2동, 광교1동, 매탄3동 신바람 건강 댄스 ■ 학교, 공무원, 대한노인회 및 다수 특강 출강. 경로잔치 M .C		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	오리엔테이션 - 아이스 브레이킹, 친해지기 찬스, 푸라 비다 인사나누기, 당신은 누구십니까, 초대 소개하기		
2회차	마음 화장법 - 무지개 행복 레시피, 나를 바꾸는 마법의 호르몬 팡팡, 삼 꼬리 올리기.		
3회차	예쁜 뇌 만들기 - 사감표현하기(감사, 감동, 감탄, 감격) 밝은 미소, 언어의 온도 나누기, 위대한 사랑 체조		
4회차	삼바 춤추기 - 소리, 손뼉, 발 , 공감(마자), 인정(조아 단기기억 훈련법 - 복창. 반복		
5회차	스마일 테라피 - 긍정, 행복, 재미 UP!! 심장 하하, 머리 히히, 목 해해, 배 호호, 허리 후후,		
6회차	열정과 희망쌓기 - 자기 선언문 , 양 뇌 스팟 게임 아기 코끼리 걸음마		
7회차	움직이면 청춘이다 - 우리 가락 ,강원도 아리랑, 진도 아리랑, 창부타령 치매 예방 체조 및 균형 감각		
8회차	주먹보다 보자기 - 인생은 가위, 주먹, 보 동시에 내어 오른손 이기기, 양 뇌 운동 치매예방.		
9회차	노년을 활기차게 - 마음을 열고, 나누고, 쌓기 배려와 포옹 , 행복해요, 행복은 눈 앞에		
10회차	마법의 특효약 - 내 안에 파랑새를 찾자. 빙고 보약 감정은 마음공장이야 - 긍정에너지 발전소 세우기		
11회차	뇌를 춤추게 하라 - 삼삼한 행복, 삼삼한 일		
12회차	원더풀 브레인 - 웃음 힐링, 커뮤니케이션 축제 한마당		

4. 건강활동 교육

- 라인댄스 왕초보 / 초급 / 중급
- 건강요가
- 밴드근력운동
- 필라테스
- 실버 태극권
- 웃음기공체조

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서			
강의명	라인댄스 왕초보	강사명	서희현
강의기간	10/8 ~ 12/10	준비물	편한복장&댄스화
요일/시간	금요일 13시	재료비	X
교육목표	라인댄스 강습을 통해 운동 프로그램을 제공하므로 신체활동 능력을 향상시키고 육체적,정신적,심리적으로 행복하고 건강한 생활을 유지할 수 있도록 운동실천을 돕는데 목적을 두고 있습니다		
강사약력	생활체육지도자 자격증 취득 노인스포츠 지도사 취득 라인댄스 지도자 (실버,2급,1급) 취득 노인 심리상담사 1급 취득 (사)대한라인댄스연맹 교육위원, 라인댄스 국제사이트 안무가 활동 개인 유튜브 채널운영 (Solar Linedance)		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	W-up 으로 몸의 긴장감을 풀기 작품A,B 기본스텝(Teach & Count) 배우기 방향전환하면서 연결연습 및 작품전체 시현하기		Beginner Level 작품을 배우며 매회 반복학습
2회차	전주에 배운작품 반복학습 및 스타일링 추가		
3회차	W-up 몸풀기, 전회차에 배운 작품 재설명 및 시현하기 작품C 기본스텝(Teach & Count) 배우기 방향전환하면서 연결연습 및 작품전체 시현하기		
4회차	전주에 배운작품 반복학습 및 스타일링 추가		
5회차	W-up 몸풀기, 전회차에 배운 작품 재설명 및 시현하기 작품D 기본스텝(Teach & Count) 배우기 방향전환하면서 연결연습 및 작품전체 시현하기		
6회차	전주에 배운작품 반복학습 및 스타일링 추가		
7회차	W-up 몸풀기, 전회차에 배운 작품 재설명 및 시현하기 작품E 기본스텝(Teach & Count) 배우기 방향전환하면서 연결연습 및 작품전체 시현하기		
8회차	전주에 배운작품 반복학습 및 스타일링 추가		
9회차	W-up 몸풀기, 전회차에 배운 작품 재설명 및 시현하기 작품F 기본스텝(Teach & Count) 배우기 방향전환하면서 연결연습 및 작품전체 시현하기		
10회차	전주에 배운작품 반복학습 및 4분기 배운작품 총정리		

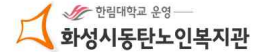
2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서			 한림대학교 운영 화성시동탄노인복지관
강의명	라인댄스 초급	강사명	서희현
강의기간	10/8 ~ 12/10	준비물	편한복장&댄스화
요일/시간	월요일14:30 금요일11:30	재료비	X
교육목표	라인댄스 강습을 통해 운동 프로그램을 제공하므로 신체활동 능력을 향상시키고 육체적,정신적,심리적으로 행복하고 건강한 생활을 유지할 수 있도록 운동실천을 돕는데 목적을 두고 있습니다		
강사약력	생활체육지도자 자격증 취득 노인스포츠 지도사 취득 라인댄스 지도자 (실버,2급,1급) 취득 노인 심리상담사 1급 취득 (사)대한라인댄스연맹 교육위원, 라인댄스 국제사이트 안무가 활동 개인 유튜브 채널운영 (Solar Linedance)		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	W-up 으로 몸의 긴장감을 풀기 작품A,B 기본스텝(Teach & Count) 배우기 방향전환하면서 연결연습 및 작품전체 시현하기		Beginner / High Beginner Level 작품을 배우고 매회 반복학습
2회차	전주에 배운작품 반복학습 및 스타일링 추가		
3회차	W-up 몸풀기, 전회차에 배운 작품 재설명 및 시현하기 작품C 기본스텝(Teach & Count) 배우기 방향전환하면서 연결연습 및 작품전체 시현하기		
4회차	전주에 배운작품 반복학습 및 스타일링 추가		
5회차	W-up 몸풀기, 전회차에 배운 작품 재설명 및 시현하기 작품D 기본스텝(Teach & Count) 배우기 방향전환하면서 연결연습 및 작품전체 시현하기		
6회차	전주에 배운작품 반복학습 및 스타일링 추가		
7회차	W-up 몸풀기, 전회차에 배운 작품 재설명 및 시현하기 작품E 기본스텝(Teach & Count) 배우기 방향전환하면서 연결연습 및 작품전체 시현하기		
8회차	전주에 배운작품 반복학습 및 스타일링 추가		
9회차	W-up 몸풀기, 전회차에 배운 작품 재설명 및 시현하기 작품F 기본스텝(Teach & Count) 배우기 방향전환하면서 연결연습 및 작품전체 시현하기		
10회차	전주에 배운작품 반복학습 및 스타일링 추가		

11회차	W-up 몸풀기, 전회차에 배운 작품 재설명 및 시현하기 작품G 기본스텝(Teach & Count) 배우기 방향전환하면서 연결연습 및 작품전체 시현하기	Beginner / High Beginner Level 작품을 배우고 매회 반복학습
12회차	전주에 배운작품 반복학습 및 스타일링 추가	
13회차	W-up 몸풀기, 전회차에 배운 작품 재설명 및 시현하기 작품H 기본스텝(Teach & Count) 배우기 방향전환하면서 연결연습 및 작품전체 시현하기	
14회차	전주에 배운작품 반복학습 및 스타일링 추가	
15회차	W-up 몸풀기, 전회차에 배운 작품 재설명 및 시현하기 작품I 기본스텝(Teach & Count) 배우기 방향전환하면서 연결연습 및 작품전체 시현하기	
16회차	전주에 배운작품 반복학습 및 스타일링 추가	
17회차	W-up 몸풀기, 전회차에 배운 작품 재설명 및 시현하기 작품J 기본스텝(Teach & Count) 배우기 방향전환하면서 연결연습 및 작품전체 시현하기	
18회차	전주에 배운작품 반복학습 및 스타일링 추가	
19회차	W-up 몸풀기, 전회차에 배운 작품 재설명 및 시현하기 작품K 기본스텝(Teach & Count) 배우기 방향전환하면서 연결연습 및 작품전체 시현하기	
20회차	전주에 배운작품 반복학습 및 4분기 배운작품 총정리	

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서			 한림대학교 운영 화성시동탄노인복지관
강의명	라인댄스 중급	강사명	서희현
강의기간	10/8 ~ 12/10	준비물	편한복장&댄스화
요일/시간	월요일13:00 금요일10:00	재료비	X
교육목표	라인댄스 강습을 통해 운동 프로그램을 제공하므로 신체활동 능력을 향상시키고 육체적,정신적,심리적으로 행복하고 건강한 생활을 유지할 수 있도록 운동실천을 돕는데 목적을 두고 있습니다		
강사약력	생활체육지도자 자격증 취득 노인스포츠 지도사 취득 라인댄스 지도자 (실버,2급,1급) 취득 노인 심리상담사 1급 취득 (사)대한라인댄스연맹 교육위원, 라인댄스 국제사이트 안무가 활동 개인 유튜브 채널운영 (Solar Linedance)		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	W-up 으로 몸의 긴장감을 풀기 작품A,B 기본스텝(Teach & Count) 배우기 방향전환하면서 연결연습 및 작품전체 시현하기		Improver / High Improver Level 작품을 배우고 매회 반복학습
2회차	전주에 배운작품 반복학습 및 스타일링 추가		
3회차	W-up 몸풀기, 전회차에 배운 작품 재설명 및 시현하기 작품C 기본스텝(Teach & Count) 배우기 방향전환하면서 연결연습 및 작품전체 시현하기		
4회차	전주에 배운작품 반복학습 및 스타일링 추가		
5회차	W-up 몸풀기, 전회차에 배운 작품 재설명 및 시현하기 작품D 기본스텝(Teach & Count) 배우기 방향전환하면서 연결연습 및 작품전체 시현하기		
6회차	전주에 배운작품 반복학습 및 스타일링 추가		
7회차	W-up 몸풀기, 전회차에 배운 작품 재설명 및 시현하기 작품E 기본스텝(Teach & Count) 배우기 방향전환하면서 연결연습 및 작품전체 시현하기		
8회차	전주에 배운작품 반복학습 및 스타일링 추가		
9회차	W-up 몸풀기, 전회차에 배운 작품 재설명 및 시현하기 작품F 기본스텝(Teach & Count) 배우기 방향전환하면서 연결연습 및 작품전체 시현하기		
10회차	전주에 배운작품 반복학습 및 스타일링 추가		

11회차	W-up 몸풀기, 전회차에 배운 작품 재설명 및 시현하기 작품G 기본스텝(Teach & Count) 배우기 방향전환하면서 연결연습 및 작품전체 시현하기	Improver / High Improver Level 작품을 배우고 매회 반복학습
12회차	전주에 배운작품 반복학습 및 스타일링 추가	
13회차	W-up 몸풀기, 전회차에 배운 작품 재설명 및 시현하기 작품H 기본스텝(Teach & Count) 배우기 방향전환하면서 연결연습 및 작품전체 시현하기	
14회차	전주에 배운작품 반복학습 및 스타일링 추가	
15회차	W-up 몸풀기, 전회차에 배운 작품 재설명 및 시현하기 작품I 기본스텝(Teach & Count) 배우기 방향전환하면서 연결연습 및 작품전체 시현하기	
16회차	전주에 배운작품 반복학습 및 스타일링 추가	
17회차	W-up 몸풀기, 전회차에 배운 작품 재설명 및 시현하기 작품J 기본스텝(Teach & Count) 배우기 방향전환하면서 연결연습 및 작품전체 시현하기	
18회차	전주에 배운작품 반복학습 및 스타일링 추가	
19회차	W-up 몸풀기, 전회차에 배운 작품 재설명 및 시현하기 작품K 기본스텝(Teach & Count) 배우기 방향전환하면서 연결연습 및 작품전체 시현하기	
20회차	전주에 배운작품 반복학습 및 4분기 배운작품 총정리	

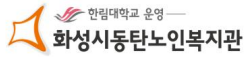
2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서



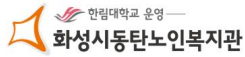
강의명	건강요가	강사명	오동하
강의기간	21.10.6~12.20	준비물	없음
요일/시간	월 10:00~11:00 수 11:30~12:30	재료비	없음
교육목표	1. 쉬운것부터 어려운것까지의 수업 진도 / 명상.동작.호흡 기본에 충실한 수업 2. 노화로 인해 발생하는 시력/청력 저하. 근력량 감소. 우울감. 치매 현상의 극복 및 지연 3. 다양함.유익함.흥미.건강함을 실현하는 알찬 수업으로 회원들의 삶의 즐거움과 활력소를 찾아주면서 신체건강. 두뇌건강. 정신건강을 증진시키는 수업		
강사약력	❖ 2000~2014년 GS리테일 CS교육 강사 활동 ❖ 2016. 12 요가 지도자/2017. 4 필라테스 자격증 및 동탄1 요가원에서 활동 ❖ 2016. 3 ~ 동탄2신도시 GX룸 요가 강사 활동 ❖ 노인 두뇌 훈련 지도사 자격증 취득 ❖ 송린 이음터 단기 요가 프로그램 참여 / 목동 이음터 강사풀 소속 중 ❖ 2019.9월~ 화성시 동탄 노인 복지관 건강 요가 활동 중		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	강사 소개 및 강의 소개 [수강생 수준 파악하기] 심신의 안정 효과를 주는 호흡법에 대해 익히기, 혈액 순환 촉진과 스트레칭 위주의 입문 과정 진행 [기본 동작 익히기]		10/6] 몸풀기 스트레칭→ 유산소[근력운동] →요가 → 휴식[명상]
2회차	마음과 신체의 조화를 이룰수 있는 초보자를 위한 전신 몸풀기 자세 [일어서지 않는 상체를 풀어주는 요가 스트레칭]		10/13]몸풀기 스트레칭→ 유산소[근력운동] →요가 → 휴식[명상]
3회차	고관절, 무릎관절 유연성이 향상되며 골반 교정/체형교정/ 자세 교정을 위한 수련		10/18] 몸풀기 스트레칭→ 유산소[근력운동] →요가 → 휴식[명상]
4회차	굽은 등과 어깨로 인한 경직 과 통증을 완화 하는 자세를 진행하면서 교정 할 수 있는 수련		10/20]몸풀기 스트레칭→ 유산소[근력운동] →요가 → 휴식[명상]
5회차	신체 균형성 향상 및 코어 근육조절 능력 향상을 위한 전신 스트레칭을 진행		10/25]몸풀기 스트레칭→ 유산소[근력운동] →요가 → 휴식[명상]
6회차	소도구 활용 수업 ▶ 미니볼 활용 요가 [자세교정/ 근력강화 / 교정 효과]		10/27]몸풀기 스트레칭→ 유산소[근력운동] →요가 → 휴식[명상]
7회차	소도구 활용 수업▶ 세라 밴드를 활용한 라운드 숄더 / 척추교정 / 거북목 교정		11/1]몸풀기 스트레칭→ 유산소[근력운동] →요가 → 휴식[명상]
8회차	소도구 활용 수업 ▶ 편백롤러, 폼롤러[마사지효과. 근막이완. 스트레칭]		11/3]몸풀기 스트레칭→ 유산소[근력운동] →요가 → 휴식[명상]
9회차	골반의 불균형으로 인한 통증 해소를 위한 하체 근력 강화 운동 / 다리 찢기 요가 플로우[혈액 순환 촉진]		11/8]몸풀기 스트레칭→ 유산소[근력운동] →요가 → 휴식[명상]
10회차	허리 통증에 좋은 요가/ 휴식을 위한 릴렉스 요가 [척추의 유연성 향상]		11/10]몸풀기 스트레칭→ 유산소[근력운동] →요가 → 휴식[명상]

회차	강의진도 및 내용	비고
11회차	파워빈야사] 유연성과 체력 증진의 효과 척추 비틀기 / 전사 자세 / 브릿지/	11/15]몸풀기 스트레칭→ 유산소[근력운동] →요가 → 휴식[명상]
12회차	스탠딩 요가] 하체근력강화와 혈액순환 촉진 [코어근육 강화 및 제어 능력 향상]	11/17]몸풀기 스트레칭→ 유산소[근력운동] →요가 → 휴식[명상]
13회차	소도구 활용 수업 ▶ 편백롤러, 폼롤러[마사지효과, 근막이완, 스트레칭]	11/22]몸풀기 스트레칭→ 유산소[근력운동] →요가 → 휴식[명상]
14회차	소도구 활용 수업 ▶ 미니볼 활용 요가 [자세교정, 근력강화, 교정 효과]	11/24]몸풀기 스트레칭→ 유산소[근력운동] →요가 → 휴식[명상]
15회차	소도구 활용 수업▶ 세라 밴드를 활용 [라운드 숄더, 척추 교정, 거북목 교정]	11/29]몸풀기 스트레칭→ 유산소[근력운동] →요가 → 휴식[명상]
16회차	시원한 골반과 등허리의 통증을 완화 할 수 있는 누워서하는 스트레칭	12/1]몸풀기 스트레칭→ 유산소[근력운동] →요가 → 휴식[명상]
17회차	디톡스 요가/ 힙업/ 옆구리 집중 관리 자세 허리 통증에 좋은 요가/ 휴식을 위한 릴렉스	12/6]몸풀기 스트레칭→ 유산소[근력운동] →요가 → 휴식[명상]
18회차	체형 교정과 하체 순환/ 허리 통증 완화에 좋은 자세	12/8]몸풀기 스트레칭→ 유산소[근력운동] →요가 → 휴식[명상]
19회차	고관절, 무릎관절 유연성이 향상되며 골반 교정/체형교정/ 자세 교정을 위한 수련	12/13]몸풀기 스트레칭→ 유산소[근력운동] →요가 → 휴식[명상]
20회차	목, 어깨에 생기는 만성적 긴장 해소를 위한 릴렉스, 힐링 요가 [오십견 증상 예방 및 통증 완화]	12/15]몸풀기 스트레칭→ 유산소[근력운동] →요가 → 휴식[명상]
21회차	좌골 신경통/ 힙 스트레칭/ 골반 스트레칭 / 골반 교정 수업 종료 인사 및 안내	12/20]몸풀기 스트레칭→ 유산소[근력운동] →요가 → 휴식[명상]

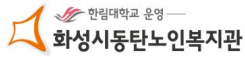
2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서			 한림대학교 운영 —  화성시동탄노인복지관
강의명	밴드근력	강사명	방미라
강의기간	10/5~12/9	준비물	밴드, 매트, 수건, 간편한복장, 물
요일/시간	화.목 10시 . 11시 금 16시	재료비	
교육목표	-밴드근력운동을 통해 약해진 신체근육 강화 및 유연성향상·신체불균형개선을 통해 신체적 통증을 완화시켜준다. -밴드근력운동 통해 면역력을 증진시켜주고 의식을 집중하여 동작을 완성하여 집중력을 높이고 심신의 건강을 추구한다.		
강사약력	전 파라마운트휘트니스 요가.근력운동강사 현 동탄노인복지관 밴드근력강사 광명노인복지관 요가강사 에스팀 휘트니스 요가,필라테스, 근력운동강사		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	노년기 운동의 필요성과 주의사항 알기		
2회차	준비운동과 본 운동 및 정리운동법 알기		
3회차	굳어있는 관절과 근육을 깨워주는 동작		
4회차	바르게 앉고 서며 몸의 균형과 조화를 이루는 근력운동		
5회차	약해진 신체근육강화 유연성증가 운동		
6회차	척추를 강화시키고 바르게 세워주는 근력운동		
7회차	몸의 중심 축(척추,골반,복부를지탱하는)코어근육 강화		
8회차	신체 구조에 맞는 균형을 찾고 자신의 몸 상태에 따른 재활운동		
9회차	근력운동에 의한 체중 조절과 하체근력을 키워주는 운동		
10회차	근력운동에 의한 체중 조절과 상체근력을 키워주는 운동		
11회차	골반과 고관절 주변 강화운동		
12회차	잘못된 생활습관으로 인한 체형을 바로잡는 운동		
13회차	종아리 근육과 발목 근육강화운동		
14회차	대퇴부 앞쪽(사두근)과 하복부 근력운동		
15회차	대퇴부 뒤쪽(이두근)과 엉덩이 근력운동		
16회차	굽어있는 등과 어깨 뭉쳐있는 근육을 풀어주고 유연성을 키워 전신의 탄력성과 균형을 잡아주는 동작		
17회차	지구력강화 및 근력을 강화시키는 운동		
18회차	부위별 밴드근력 운동과 근력 향상법 운동		
19회차	밴드근력 운동의 연속법과 강제 반복법운동		
20회차	종합적인 밴드운동 근력테스트 및 피드백		

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서			
강의명	필라테스 왕초보	강사명	김 일 순
강의기간	2021.10/05~12/10	준비물	매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
요일/시간	매주 화·목 14:30~15:30	재료비	-
교육목표	운동성의 결여로 나타나는 조직 긴장, 근육력증, 근긴장도의 불균형을 해소하도록 운동 조절 능력을 키워 회복력, 치유력을 향상 시켜 건강과 더불어 자신감을 심어주고, 긍정적이고 활기찬 생활을 할 수 있도록 한다.		
강사약력	원광디지털대학 요가명상학과 졸업 제주도생활체육회 어르신전담 생활체육지도자 오경숙자연치유요가센터 부원장 및 수석강사(요가&필라테스 지도) 국민생활체육제주시생활체조연합회 요가분과이사 및 총무 역임 주민자치요가프로그램 다수 지도 및 요가&필라테스 워크샵 다수 참여 <u>제주도생활체육회 어르신전담 매트&소도구 필라테스지도(2013~2015)</u> <u>요가&필라테스 지도자 대상 필라테스 워크샵진행(2013.04.21)</u> <u>동탄4동주민자치센터 요가테라피지도(2017.01~현)</u> 요가심신테라피스트 인턴과정(현), 인도전통 비니요가지도자 <u>걷기 지도자 취득과정(현)</u> 화성시동탄노인복지관 필라테스지도(2019.09~현) 외		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	발바닥 근막이완 및 발목관절 운동 및 발의 기반 다지기		매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
2회차	하체근력 강화 운동을 통한 몸의 균형성 향상		매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
3회차	발바닥 기반 및 하체강화 운동, 'O'다리교정 운동을 통한 무릎 관절 다스리기		매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
4회차	고관절의 유연성 향상 및 하지순환 관리		매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
5회차	골반 불균형 수정 및 골반 안정성 향상을 통한 통증 관리		매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
6회차	경직된 복부, 둔근 이완 및 강화 운동을 통한 허리 경직 및 통증 관리		매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
7회차	소도구를 이용한 경직된 근막이완을 통한 등, 어깨, 목의 만성적 긴장 해소		매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
8회차	척추 유연성 향상을 통한 상체순환 및 어깨 관절 안정성 향상 운동		매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드

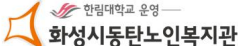
9회차	발바닥 근막이완 및 발목관절 운동 및 발의 기반 다지기	매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
10회차	하체근력 강화 운동을 통한 몸의 균형성 향 상	매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
11회차	발바닥 기반 및 하체강화 운동, 'O'다리교정 운동을 통한 무릎 관절 다스리기	매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
12회차	고관절의 유연성 향상 및 하지순환 관리	매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
13회차	골반 불균형 수정 및 골반 안정성 향상을 통한 통증 관리	매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
14회차	경직된 복부, 둔근 이완 및 강화 운동을 통한 허리 경직 및 통증 관리	매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
15회차	소도구를 이용한 경직된 근막이완을 통한 등, 어깨, 목의 만성적 긴장 해소	매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
16회차	척추 유연성 향상을 통한 상체순환 및 어깨 안정성 향상 운동	매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
17회차	발바닥 근막이완 및 발목관절 운동 및 발의 기반 다지기	매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
18회차	하체근력 강화 운동을 통한 몸의 균형성 향 상	매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
19회차	발바닥 기반 및 하체강화 운동, 'O'다리교정 운동을 통한 무릎 관절 다스리기	매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
20회차	골반 불균형 수정 및 골반 안정성 향상을 통한 통증 관리	매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서			
강의명	필라테스 A	강사명	김 일 순
강의기간	2021.10/05~12/10	준비물	매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
요일/시간	매주 화·목 13:00~14:00	재료비	-
교육목표	운동성의 결여로 나타나는 조직 긴장, 근육력증, 근긴장도의 불균형을 해소하도록 운동 조절 능력을 키워 회복력, 치유력을 향상 시켜 건강과 더불어 자신감을 심어주고, 긍정적이고 활기찬 생활을 할 수 있도록 한다.		
강사약력	원광디지털대학 요가명상학과 졸업 제주도생활체육회 어르신전담 생활체육지도자 오경숙자연치유요가센터 부원장 및 수석강사(요가&필라테스 지도) 국민생활체육제주시생활체조연합회 요가분과이사 및 총무 역임 주민자치요가프로그램 다수 지도 및 요가&필라테스 워크샵 다수 참여 <u>제주도생활체육회 어르신전담 매트&소도구 필라테스지도(2013~2015)</u> <u>요가&필라테스 지도자 대상 필라테스 워크샵진행(2013.04.21)</u> <u>동탄4동주민자치센터 요가테라피지도(2017.01~현)</u> 요가심신테라피스트 인턴과정(현), 인도전통 비니요가지도자 <u>걷기 지도자 취득과정(현)</u> <u>화성시동탄노인복지관 필라테스지도(2019.09~현) 외</u>		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	발바닥 근막이완 및 발목관절 운동 및 발의 기반 다지기 및 척주기립 능력 향상운동		매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
2회차	하체근력 강화 운동을 통한 몸의 균형성 향상		매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
3회차	발바닥 기반 및 하체강화 운동, 'O'다리교정 운동을 통한 무릎 관절 다스리기		매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
4회차	고관절의 유연성 향상 및 하지순환 관리		매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
5회차	골반 불균형 수정 및 골반 안정성 향상을 통한 통증 관리		매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
6회차	경직된 복부, 둔근 이완 및 강화 운동을 통한 허리 경직 및 통증 관리		매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
7회차	소도구를 이용한 경직된 근막이완을 통한 등, 어깨, 목의 만성적 긴장 해소		매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
8회차	척추 유연성 향상을 통한 상체순환 및 어깨 관절 안정성 향상 운동		매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드

9회차	발바닥 근막이완 및 발목관절 운동 및 발의 기반 다지기 및 척추기립 능력 향상운동	매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
10회차	하체근력 강화 운동을 통한 몸의 균형성 향 상	매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
11회차	발바닥 기반 및 하체강화 운동, 'O'다리교정 운동을 통한 무릎 관절 다스리기	매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
12회차	고관절의 유연성 향상 및 하지순환 관리	매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
13회차	골반 불균형 수정 및 골반 안정성 향상을 통한 통증 관리	매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
14회차	경직된 복부, 둔근 이완 및 강화 운동을 통한 허리 경직 및 통증 관리	매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
15회차	소도구를 이용한 경직된 근막이완을 통한 등, 어깨, 목의 만성적 긴장 해소	매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
16회차	척추 유연성 향상을 통한 상체순환 및 어깨 안정성 향상 운동	매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
17회차	척추기립 능력 향상 운동 및 복부, 흉곽의 안정성 향상을 통한 척추 바른자세근 유지	매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
18회차	하체근력 강화 운동을 통한 몸의 균형성 향 상 및 척추 기립 능력 향상	매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
19회차	발바닥 기반 및 하체강화 운동, 'O'다리교정 운동을 통한 무릎 관절 다스리기	매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드
20회차	척추분절 움직임을 통한 척추 유연성 향상 및 상체순환 관리	매트, 폼롤러, 요가블럭, 루프밴드

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서			
강의명	필라테스B	강사명	김 일 순
강의기간	2021.10/05~12/10	준비물	매트,요가블럭, 루프밴드
요일/시간	매주 금 14:30~15:30	재료비	-
교육목표	운동성의 결여로 나타나는 조직 긴장, 근육력증, 근긴장도의 불균형을 해소하도록 운동 조절 능력을 키워 회복력, 치유력을 향상 시켜 건강과 더불어 자신감을 심어주고, 긍정적이고 활기찬 생활을 할 수 있도록 한다.		
강사약력	원광디지털대학 요가명상학과 졸업 제주도생활체육회 어르신전담 생활체육지도자 오경숙자연치유요가센터 부원장 및 수석강사(요가&필라테스 지도) 국민생활체육제주시생활체조연합회 요가분과이사 및 총무 역임 주민자치요가프로그램 다수 지도 및 요가&필라테스 워크샵 다수 참여 <u>제주도생활체육회 어르신전담 매트&소도구 필라테스지도(2013~2015)</u> <u>요가&필라테스 지도자 대상 필라테스 워크샵진행(2013.04.21)</u> <u>동탄4동주민자치센터 요가테라피지도(2017.01~현)</u> 요가심신테라피스트 인턴과정(현), 인도전통 비니요가지도자 견기 지도자 취득과정(현) <u>화성시동탄노인복지관 필라테스지도(2019.09~현) 外</u>		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	발바닥 근막이완 및 발목관절 운동 및 발의 기반 다지기 및 척추기립 능력 향상운동		매트,요가블럭, 루프밴드
2회차	하체근력 강화 운동을 통한 몸의 균형성 향상		매트,요가블럭, 루프밴드
3회차	발바닥 기반 및 하체강화 운동, 'O'다리교정 운동을 통한 무릎 관절 다스리기		매트,요가블럭, 루프밴드
4회차	고관절의 유연성 향상 및 하지순환 관리		매트,요가블럭, 루프밴드
5회차	골반 불균형 수정 및 골반 안정성 향상을 통한 통증 관리		매트,요가블럭, 루프밴드
6회차	경직된 복부, 둔근 이완 및 강화 운동을 통한 허리 경직 및 통증 관리		매트,요가블럭, 루프밴드
7회차	척추 유연성 향상을 통한 상체순환 및 어깨 관절 안정성 향상 운동		매트,요가블럭, 루프밴드
8회차	하체근력 강화 운동을 통한 몸의 균형성 향상 및 척추기립 능력 향상 운동		매트,요가블럭, 루프밴드

9회차	척주기립 능력 향상 운동 및 복부, 흉곽의 안정성 향상을 통한 척주 바른자세근 유지	매트,요가블럭, 루프밴드
10회차	척추분절 움직임을 통한 척추 유연성 향상 및 상체순환 관리	매트,요가블럭, 루프밴드

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서			
강의명	실버태극권	강사명	박영희
강의기간	10/8-12/10	준비물	없음
요일/시간	금/1시간	재료비	없음
교육목표	-어르신들에 맞는 태극권을 쉽고 안전하게 재미있게 가르친다. -관절회전 운동을 통한 관절의 유연성 및 바른 자세를 유도한다. -음양의 에너지 반복을 통한 신체의 에너지 순환을 유도한다.		
강사약력	현) 본동종합노인복지관 ‘시니어태극권’지도 현) 과천 보건소 “한방 기공체조’지도 현) 덕양행신종합사회복지관‘어르신관절염태극권’지도(2017.4~) 전) 덕양구 보건소 ‘건강마을 건강체조’지도(2018.7~11) 전) 숲명상 여행 ‘걷기호흡’ 지도 (2018.5.26.)등 외 다수		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	태극권 소개 및 준비운동, 마무리운동 운동 시 주의사항		
2회차	준비운동, 마무리운동, 태극권 기본자세(참장), 보법연습(기세-발)		
3회차	준비, 마무리, 태극권 기본자세(참장) 보법연습(기세-손,발) 태극권동작(기세)		
4회차	준비, 마무리, 자세(참장), 태극권 동작(수세)		
5회차	준비, 마무리, 자세(참장),보법(운수-손,발), 태극권 동작(운수)		
6회차	준비, 마무리, 자세(참장),보법(단편-발) 태극권 동작(기세-운수)		
7회차	준비, 마무리, 자세(참장), 보법(전후), 태극권 동작(기세-운수)		
8회차	준비, 마무리, 자세(참장), 보법(좌우), 태극권 동작(전체)		
9회차	준비, 마무리, 자세(참장), 보법(사선), 태극권 동작		
10회차	준비, 마무리, 자세(참장), 보법, 태극권 동작		

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서			 한림대학교 운영 — 화성시동탄노인복지관
강의명	웃음기공체조A,B	강사명	한 은 성
강의기간	10.6(수) ~12.15(수)	준비물	
요일/시간	월 10:00~11:00 월 11:30~12:30	재료비	
교육목표	동작과 호흡 마음, 에너지의 흐름을 일치시켜서 근육을 이완시키는 체조로 신체 균형을 바로 잡아 기혈순환이 빨라져 몸에 쌓인 노폐물을 배출하는데 도움을 줍니다. 또한 수련을 하는 동안 흠어졌던 의식이 몸에 집중되면서 에너지 충전이 일어나고 명상이 가능한 의식의 상태를 만들어 건강하고 행복한 삶을 이루기 위함입니다.		
강사약력	2018년 2월 ~ 현 경기도 오산시 국학기공 생활체육 강사 2018년 4월 ~ 현 경기도 오산시 대한 노인지회 생활기공강사 2019년 1월 ~ 현 경기도 오산시 런앤런 기체조&호흡명상 강사		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	12경락기공으로 에너지 순환 및 호흡명상		기본원리
2회차	12경락기공으로 에너지 순환 및 호흡명상		장풀기
3회차	12경락기공으로 에너지 순환 및 호흡명상		단전.장운동
4회차	관절염에 좋은 12경락기공과 호흡명상		
5회차	관절염에 좋은 12경락기공과 호흡명상		
6회차	집중력 향상에 좋은 12경락기공과 호흡명상		
7회차	집중력 향상에 좋은 12경락기공과 호흡명상		
8회차	변비에 좋은 12경락기공과 호흡명상		
9회차	변비에 좋은 12경락기공과 호흡명상		
10회차	당뇨에 좋은 12경락기공과 호흡명상		
11회차	당뇨에 좋은 12경락기공과 호흡명상		
12회차	고혈압에 좋은 12경락기공과 호흡명상		

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서

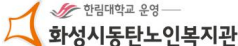


강의명	웃음기공체조A,B	강사명	한 은 성
강의기간	10.6(수) ~12.15(수)	준비물	
요일/시간	월 10:00~11:00 월 11:30~12:30	재료비	
교육목표	동작과 호흡 마음, 에너지의 흐름을 일치시켜서 근육을 이완시키는 체조로 신체 균형을 바로 잡아 기혈순환이 빨라져 몸에 쌓인 노폐물을 배출하는데 도움을 줍니다. 또한 수련을 하는 동안 흠어졌던 의식이 몸에 집중되면서 에너지 충전이 일어나고 명상이 가능한 의식의 상태를 만들어 건강하고 행복한 삶을 이루기 위함입니다.		
강사약력	2018년 2월 ~ 현 경기도 오산시 국학기공 생활체육 강사 2018년 4월 ~ 현 경기도 오산시 대한 노인지회 생활기공강사 2019년 1월 ~ 현 경기도 오산시 런앤런 기체조&호흡명상 강사		
회차	강의진도 및 내용		비고
13회차	고혈압에 좋은 12경락기공과 호흡명상		
14회차	고관절에 좋은 12경락기공과 호흡명상		
15회차	고관절에 좋은 12경락기공과 호흡명상		
16회차	오십견에 좋은 12경락기공과 호흡명상		
17회차	목과 어깨통증에 좋은 12경락기공과 호흡명상		
18회차	12경락기공으로 전신이완 및 호흡명상		좀더 깊은 명상수련
19회차	호흡명상으로 하루를 시작하고 마무리하기		좀더 깊은 명상수련
20회차	호흡명상으로 하루를 시작하고 마무리하기		좀더 깊은 명상수련

5. 비대면 수업

- 하모니카 고급
- 오카리나 초급

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서			 한림대학교 운영 화성시동탄노인복지관
강의명	하모니카 고급	강사명	이 수 열
강의기간	10월7일~12월9일	준비물	하모니카
요일/시간	목요일 / 10시	재료비	
교육목표	삶을 풍요롭게 하기 위해 취미 활동으로서 하모니카 연주를 배우고 여가 생활을 즐겁게 보낼 수 있도록 한다.		
강사약력	동탄노인복지관 하모니카 강사 (2019년 7월 ~ 현재) 동탄4동 주민센터 하모니카 강사 (2018년 4월 ~ 현재) 치동천 종합사회복지관 하모니카 강사 (2016년 7월 ~ 현재) 초등학교 방과 후 돌봄교실 하모니카 강사 외 경력 다수		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	왈츠리듬 (나 하나의 사랑)		
2회차	슬로우락 리듬 (초연)		
3회차	서플 리듬 (나는 행복한 사람)		
4회차	임시표 연주법 (숨어우는 바람소리)		
5회차	단조하모니카 (타향살이 황성옛터)		
6회차	고고 리듬 (돌아와요부산항에)		
7회차	슬로우고고 (그겨울의 찻집)		
8회차	트로트리듬 (홍시)		
9회차	트로트 리듬 (목포의 눈물)		
10회차	탱고리듬 (낭만에 대하여)		

2021년 4분기 노년사회화교육 강의계획서			
강의명	오 카 리 나	강사명	이 수 진
강의기간	10. 4 ~ 12. 10	준비물	ac 오카리나
요일/시간	목 /11:30~12:30	재료비	교재15000원
교육목표	오카리나 연주를 위한 악기의 관악기적 특성인 텅잉법과 호흡법을 익히고, 멜로디에 음악적 표현을 담아 연주한다. 뇌 운동은 물론 정서적 안정과 내면의 아름다움을 찾아 ‘코로나’로 지친 심신을 치유할 수 있다.		
강사약력	중앙대학교 음악대학 피아노과 졸업 성남시, 용인시, 화성시 평생학습 기관 출강 화성시 자유학기 지원센터 ‘음악으로 즐기는 나 ! 생활음악 연주자’ 직업 잡고 강사 화성시 인재육성재단 창의적 체험 -오카리나 강사 유튜브 채널 - 이수진 라뮤즈		
회차	강의진도 및 내용		비고
1회차	오카리나에 대하여 - 유레, 종류, 텅잉, 호흡, 자세, 잡는 방법, 운지 음표, 쉼표, 박자, 소리 내기 도레미파솔		
2회차	싱글 텅잉법- 투, 복식 호흡, 도레미파솔, 연습곡		
3회차	싱글 텅잉법- 투, 도레미파솔, 라, 연습곡		
4회차	싱글 텅잉법- 투, 도레미파솔, 라시도, 연습곡		
5회차	악기 지탱법, 호흡 , 라시도, 연습곡		
6회차	악기 지탱법, 라시도 높은레, 연습곡		
7회차	슬러 텅잉 - 투~웃, 높은레높은미 악기 지탱법, 엄지 여는 방법, 연습곡		
8회차	슬러 텅잉 - 투~웃, 높은미높은파, 연습곡		
9회차	변화음 - 파#, 연습곡		
10회차	변화음 - 시b, 연습곡		
11회차	변화음, 낮은시, 연습곡		
12회차	낮은시낮은라, 연습곡		