

강 의 계 획 서

프로그램명	스트레칭		
강 사 명	이영주		
강의목적	어르신의 몸과 마음의 운동기능 유지와 개선을 도와 건강한 일상 생활을 가능케 하고 생활 속에서 스스로 운동할 수 있도록 운동상식을 이해시킴.		
수업방법	육체에 대한 이해와 운동, 운동의 경험을 내면에 관련된 이야기와 연결함.		
교재 및 참고문헌	없음	준비물	편안한 복장. 의자나 방석. 요가매트.

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	기초적인 움직임과 기본 자세 및 기반을 익힌다.	
	1주	호흡, 전신 순환 동작, 실버세대를 위한 필수 동작 상체(어깨와 팔)에 대한 기본적인 이해와 움직임	
	2주	호흡, 전신 순환 동작, 실버세대를 위한 필수 동작 상체(몸통과 허리)에 대한 기본적인 이해와 움직임	
	3주	여름을 대비한 쿨링 호흡법, 전신 순환 동작, 실버세대 필수 동작 코어와 골반에 대한 기본적인 이해와 움직임	
	4주	여름을 대비한 쿨링 호흡법, 전신 순환 동작, 실버세대 필수 동작 하체에 대한 기본적인 이해와 움직임	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다

강 의 계 획 서

프로그램명	균형요가		
강 사 명	이영주		
강의목적			
수업방법	안전하게 자세를 하는 방법에 대한 이해를 바탕으로 자신의 신체에 어울리는 바른 자세를 익혀나감		
교재 및 참고문헌	없음	준비물	편안한 복장. 의자나 방석. 요가매트.

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	다양한 자세에서 자세의 기초가 되는 기반을 찾는다.	
	1주	골반을 부드럽게 하는 요가 - 발 기반	
	2주	하체 힘을 길러주는 요가 - 올바른 다리 정렬	
	3주	복부 힘을 기르는 요가 - 손 기반	
	4주	어깨와 가슴을 펴는 요가 - 팔과 어깨 정렬	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	매트필라테스		
강사명	김규현		
강의목적	올바른 체형 교정을 위한 운동법 제공		
수업방법	실기 및 이론		
교재 및 참고문헌	준비물	요가매트, 트레이닝복, 물, 땀수건	

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	경부통 완화	
	1주	경추추간판 탈출증	
	2주	경추면관절 증후군	
	3주	거북목	
	4주	일자목	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	파 워 요 가		
강 사 명	양 혜 정		
강의목적	1. 온라인 수업의 장, 단점을 충분히 살려 쉽고 다양한 요가들로 지루하지 않은 수업 구성 2. 힘과 유연성, 음 양의 조화로운 밸런스로 심신의 건강 도모		
수업방법	자세한 부연 설명으로 음악, 소도구 이용한 실기 수련		
교재 및 참고문헌	요가 디피카,소마틱스	준비물	요가 매트, 덤벨 0.5kg 2ea

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	건강한 오장육부 만들기 1	
	1주	신장과 방광 / 테라피 요가	
	2주	간과 쓸개 / 테라피 요가	
	3주	비장과 위 / 테라피 요가	
	4주	폐 / 테라피 요가	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.