

강 의 계 획 서

프로그램명	피아노반		
강 사 명	한경희		
강의목적	항상 생활에서 음악으로 삶의질을 높이고 자기계발과 행복의 지수 높이기		
수업방법	교재를 참고해서 프린트물 나누어 드림		
교재 및 참고문헌	기초반(성인을 위한 쉬운교본) 중급반(피아노어드벤처)클래식	준비물	피아노와 악보

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
	목 표	피아노와 친해져서 쓸쓸하거나 기분 좋을 때서툴지만 연주해보기	만족감
7월	1회기	기초반(피아노의 건반과 양손가락의 상관관계 알기,양손번호 부여하고 음계연습) 중급반(비대면 시간에 배운곡을 악상지켜서 정리하고 운지법을 부드럽게 하는 훈련)	
	2회기	기초반(오른손 기초동요)1,2,3,4,5 : 도,레,미,파,솔 손가락 음계중(1,2,3) 중급반(엘리제를~, 메리포핀스)	
	3회기	기초반(왼손 기초동요:오른손과 반대의 손가락번호 강조)5,4,3,2,1 : 도,레,미,파,솔 중급반(엘리제를~, 암보로 완성, 메리포핀스 연습)	
	4회기	기초반(양손같이 연습) : 왼손 낮은 자리표 읽기 중급반(메리포핀스 완성하기)	
8월	목 표		
	5회기	기초반("솔"음자리표 연습)~ 중급반(Don't worry Be Happy:재즈)	
	6회기	기초반("파" 음자리표 연습: 낮은 음자리표 읽고 연습)~ 중급반(메리포핀스 악상지켜 연주, Don't Worry~)리듬이 중요	
	7회기	기초반(양손으로 높은음 자리, 낮은 자리표 악보로 연습:호프만의 뱃노래, 내가찾는 아이) 중급반(Don't worry Be Happy:리듬 살려서 연습)	
	8회기	기초반(호프만의 뱃노래,내가찾는 아이) 연주 잘 하기 중급반(Don't worry Be Happy, 메리 포핀스, 엘리제를 ~)완성	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	클래식기타		
강사명	박종대		
강의목적	기타연주과정		
수업방법	대면 - 개인 레슨		
교재 및 참고문헌	강사교재	준비물	악기

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	기본기 다지기	
	1회기	전체강의 기본기 연습-크로마틱스케일과 아르페지오	
	2회기	슬픈눈물-Arrastre과 하모닉스	
	3회기	Valse Anonimo-상승,하강 리가도(Ligado)익히기	
	4회기	초우- 리가도와 장식음(꾸밈음)들.	
8월	목 표	실전 연습	
	5회기	아침이슬, 야생화- Ceja 연습 -7,5,3포지션에서	
	6회기	마리아 루이사-가이드 핑거와 피봇 핑거	
	7회기	얼굴-7포지션 연습	
	8회기	트로이카-세하 연습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	캘리그래피		
강 사 명	황 금 희		
강의목적	캘리그래피를 이용하여 나만의 감성을 살린 아름답고 멋진 글씨로 다양한 소품 및 인테리어 작품들을 만들고, 자기만의 감성글씨가 생활속에 쓰일수 있게 한다.		
수업방법	캘리그래피의 자유분방함을 즉성 체본과 직접 경험으로 익히기		
교재 및 참고문헌	직접 쓴 캘리 프린트물과 즉석체본	준비물	붓 . 먹물 . 화선지 . 수채화물감 등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	수채화를 이용하여 다양한 표현하기	
	1회기	같은 문장을 다른 구도로 포인트 바꿔서 써보기	
	2회기	종이컵에 간단한 문구 쓰기	
	3회기	칼라물감 사용하기	
	4회기	그림넣어 작품 만들기	
8월	목 표	캘리글씨의 아름다움 살리기	
	5회기	광복절 관련 문구 구상하여 쓰기(포인트그림넣기)	
	6회기	귀욤체 써보기	
	7회기	다양한 작품 따라 쓰기	
	8회기	꽃말 느낌살려 쓰기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	캐리커처		
강 사 명	윤정		
강의목적	인물의 특징을 재미있게 그릴 수 있다.		
수업방법	시연 설명 후 실습		
교재 및 참고문헌		준비물	크로키북, 검정 색연필

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	인물의 특징을 파악할 수 있다.	
	1회기	인물의 구조설명	
	2회기	다양한 눈, 코, 입 그리기	
	3회기	인물화 그리기	
	4회기	여자 캐리커처	
8월	목 표	다양한 캐리커처 그려본다.	
	5회기	남자 캐리커처	
	6회기	아이 캐리커처	
	7회기	할머니캐리커처	
	8회기	할아버지 캐리커처	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	펜스케치		
강 사 명	윤정		
강의목적	펜의 선을 통해 표현한다.		
수업방법	시연 설명 후 실습		
교재 및 참고문헌		준비물	스케치북, 연필,지우개,펜

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	펜의 특징을 알아본다.	
	1회기	다양한 선	
	2회기	나무그리기	
	3회기	정물화 그리기	
	4회기	풍경화그리기	
8월	목 표	펜으로 밀도감 있는 그림 그려본다.	
	5회기	인물화그리기	
	6회기	바다풍경그리기	
	7회기	거리풍경 그리기	
	8회기	자화상그리기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	여행영어		
강 사 명	변현아		
강의목적	해외여행에 필요한 필수단어와 표현 익히기/일상회화 익히기		
수업방법	교재, 교사용인물, 유튜브활용		
교재 및 참고문헌	첫시간에 의견청취후 결정	준비물	교재, 필기구, 노트

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	해외여행에 필요한 필수단어와 표현 익히기/일상회화 익히기	
	1회기	오리엔테이션/출국에서 입국까지 만나는 필수단어 (교사용인물)	첫수업 교재필요없음
	2회기	미리 배우는 여행필수 단어 (계속) 30 survival travel English expressions	
	3회기	출국	
	4회기	기내에서	
8월	목 표	해외여행에 필요한 필수단어와 표현 익히기/일상회화 익히기	
	5회기	입국	
	6회기	호텔 찾아가기	
	7회기	호텔 이용하기	
	8회기	호텔 이용하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	통통 중국어		
강 사 명	김미수		
강의목적	중국어의 상황별 원활한 회화를 위하여		
수업방법	문장과 단어를 익혀서, 말해보도록 한다		
교재 및 참고문헌	한어구어 3	준비물	

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	외모 묘사하기	
	1회기	남자친구 묘사하기	
	2회기	택시기사 묘사하기	
	3회기	물건 찾기	
	4회기	외모 설명하기	
8월	목 표	병원가서 증상 설명하기	
	5회기	여러 가지 의료용어	
	6회기	맹장염에 대한 증상	
	7회기	병문안가기	
	8회기	친구들에게 증상 설명하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	세계역사교실		
강 사 명	진인숙		
강의목적	세계의 역사와 문화를 통한 세계사 여행과 시대 인물들의 이야기를 알아 본다		
수업방법	세계사 이야기를 중심으로 한 내용, 동영상, ppt 자료를 통한 수업		
교재 및 참고문헌	이야기 세계사,ppt	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	모든 길은 로마로 통한다	
	1회기	로마에 가면 로마법을 따르라(평민의 권리향상)	
	2회기	그라쿠스 형제의 개혁	
	3회기	로마의 호수 지중해의 문화	
	4회기	폼페이 최후의 날	
8월	목 표	로마의 분열과 멸망	
	5회기	노에 검투사의 반란(스파르타쿠스)	
	6회기	안토니우스와 클레오파트라	
	7회기	폭군네로와 기독교	
	8회기	동,서로마 제국의 분열	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	한국사 교실		
강사명	진인숙		
강의목적	인물을 통해 보는 역사이야기와 그들의 행적을 찾아가는 역사문화여행		
수업방법	역사 인물과 지역문화에 대한 이야기, 동영상, ppt 자료를 통한 수업		
교재 및 참고문헌	인물로 보는 고려사. PPT	준비물	필기 도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	끊임없는 외적의 침입을 막아낸 영웅	
	1회기	말 한마디로 거란군을 막아낸 외교의 달인 서희	
	2회기	역신? 나라에 충성한 인물인가?(강조)	
	3회기	오랜 기간의 절치부심의 윤관	
	4회기	승려의 신분으로 상장군에 오른 김윤후	
8월	목 표	고려의 중흥을 위한 몸부림	
	5회기	고려를 성리학으로 이끈 안향	
	6회기	중흥을 위한 공민왕의 개혁	
	7회기	실패한 요동정벌의 꿈 최영	
	8회기	고려와 운명을 같이한 정몽주	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	프랑스어		
강 사 명	허 진		
강의목적	초급 수준의 프랑스어를 알아듣고, 기본 문장을 말할 수 있게 한다.		
수업방법	프랑스어 원서교재 중심으로 원어민 녹음 듣고 이해하고 듣기, 말하기, 쓰기 연습하기		
교재 및 참고문헌	Vite et Bien(레벨1)	준비물	교재 외 없음

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	제5과 정보문의 관련 표현 학습	
	1회기	도서관 등록 관련 대화문장 듣고 따라 말하기	
	2회기	은행창구 이용 관련 어휘 및 문법 학습	
	3회기	다양한 상황에 맞추어 말하고 쓰기 연습	
	4회기	총괄 평가문제 풀이	
8월	목 표	제6과 육아 관련 표현 학습	
	5회기	출산과 육아관련 대화문장 듣고 따라 말하기	
	6회기	가족 관련 어휘 및 문법 학습	
	7회기	다양한 상황에 맞추어 말하고 쓰기 연습	
	8회기	총괄 평가문제 풀이	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	일드 영화		
강 사 명	정명인		
강의목적	영상을 통해서 실제 일본 사회에서 사용되고 있는 다양한 표현을 쉽게 이해하고 습득하여 자연스럽게 생생한 일본어를 구사하도록 한다		
수업방법	드라마와 영화를 보고 스크립트로 어휘와 문법, 문장을 익히고 듣기와 읽기로 회화 연습을 한다		
교재 및 참고문헌	강사 제작 스크립트	준비물	교재, 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	회화체 일본어의 특성과 문화를 이해한다	
	1회기	문장체와 회화체의 표현 차이와 특징	
	2회기	여러 가지 종조사와 감탄사	
	3회기	회화체 표현의 남녀 차이	
	4회기	경어의 종류와 특징	
8월	목 표	여러 가지 품사의 종류와 특징을 이해한다	
	5회기	동사의 종류와 활용	
	6회기	형용사와 부사의 종류와 활용	
	7회기	명사와 조동사의 종류와 활용	
	8회기	다양한 관용적 표현과 활용	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	라인댄스		
강 사 명	강정숙		
강의목적	전, 후, 좌, 우 방향 전환하며 걷는 동안 척추를 바르게 세워 자세 교정, 발바닥 자극으로 뇌기능 활성화로 치매예방		
수업방법	대면		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	기본 스텝 익히기	
	1회기	Grape vine 연습 / Spilled whiskey	
	2회기	전, 후 진행/ Shalala lala	
	3회기	Rumba box / Evergreen	
	4회기	복 습	
8월	목 표	기본 스텝 익히기	
	5회기	Rumba/ Easy rumba	
	6회기	cha cha / Por Amor	
	7회기	Waltz / Tennessee Waltz	
	8회기	coaster step / When you smile	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	차밍댄스		
강사명	유애경		
강의목적	차밍댄스를 통한 신체적 정신적 건강 증진		
수업방법	대면프로그램		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	차밍댄스 이해하기. 차밍댄스 배우기	안무 장르: 시기에 유행하는 안무 장르 변경 안무 난이도: 수강자의 습득력에 따라 달라질 수 있음
	1회기	차밍댄스 베이직 스텝. 리듬 익히기	
	2회기	차밍댄스 기본을 이용한 안무 배우기 (가요안무)	
	3회기	차밍댄스 베이직을 이용한 안무 배우기(팝안무)	
	4회기	차밍댄스 베이직을 이용한 안무 배우기(가요안무)	
8월	목 표	차밍댄스 베이직 스텝, 리듬을 익히고 응용한 안무 익히기	안무 장르: 시기에 유행하는 안무 장르 변경 안무 난이도: 수강자의 습득력에 따라 달라질 수 있음
	5회기	차밍댄스 스텝 익히기.바디무브먼트 익히기 안무 배우기(안무 1)	
	6회기	차밍댄스 스텝 익히기.바디무브먼트 익히기 안무 배우기(안무 2)	
	7회기	차밍댄스 스텝 익히기.바디무브먼트 익히기 안무 배우기(안무 3)	
	8회기	베이직, 리듬 익히기. 안무 복습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	K-POP댄스		
강사명	김규현		
강의목적	최신버전과 이전버전의 KPOP 음악으로 신나는 백세인생 즐기기		
수업방법	실기위주		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	KPOP 댄스 입문하기	
	1회기	기본 스텝 1	
	2회기	기본 스텝 2	
	3회기	여자아이돌 그룹1	
	4회기	여자아이돌 그룹2	
8월	목 표	리듬을 타는 음악 선정	
	5회기	남자아이돌 그룹1	
	6회기	남자아이돌 그룹2	
	7회기	남자아이돌 그룹3	
	8회기	남자아이돌 그룹4	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	포트폴리오 제작		
강사명	이혜숙		
강의목적	아카이브 주제를 선정하고, 주제에 맞는 대상과 촬영기법을 심화하는데 목표를 둔다.		
수업방법	대면수업		
교재 및 참고문헌	-	준비물	촬영장비 (필요시)

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	아카이브 사진을 이해하고 작업주제를 선정한다	
	1회기	백사마을, 김준호	
	2회기	박물관 박물관지, 한정애	
	3회기	회원사진 리뷰	
	4회기	골목풍경, 김기찬	
8월	목 표	주제의 심화 1	
	5회기	백자, 구분창	
	6회기	대형 인물사진, 토마스 루스	
	7회기	회원사진 리뷰	
	8회기	독일의 유형학, 베허 부부	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	당구교실		
강사명	최락균		
강의목적	당구에 대한 이해와 기술		
수업방법	대면수업		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	당구에 대한 이해 1	
	1회기	오리엔테이션 1	
	2회기	당구의 기본 자세 1	
	3회기	스트로크 1	
	4회기	수구의 운동 및 진행 1	
8월	목 표	잘라치기	
	5회기	쿠션치기	
	6회기	쿠션응용	
	7회기	시스템 기본	
	8회기	분기 테스트	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	컴퓨터 활용 반		
강사명	정유근		
강의목적	시대 흐름에 맞는 컴퓨터 사용 능력 전환		
수업방법	대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	스마트폰 / 컴퓨터/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	시대에 필요한 컴퓨터 활용 (기본 기능)	
	1회기	Window 기본 프로그램 사용 (캡처도구/ 사진 기본 편집)	
	2회기	스마트폰과 컴퓨터 연동하는 방법	
	3회기	단축키의 종류와 활용하는 방법	
	4회기	플랫폼 다운로드와 업로드하기	
8월	목 표	다양한 플랫폼 시대 적응 능력 향상	
	5회기	다양한 디자인 플랫폼 사용 / 픽사베이/ 리무브 비지/	
	6회기	미리캔버스/ 포스터 만들기	
	7회기	SNS용 시각 디자인 만들기	
	8회기	컴퓨터에서 인스타 그램 올리기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	스마트폰 동영상 만들기 (초급)		
강 사 명	정유근		
강의목적	스마트폰을 사용한 간단한 동영상 제작		
수업방법	대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	필기 도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	영상 제작의 기본 이해 (가편)	
	1회기	편집 앱 키네마스터 설치 및 이해	
	2회기	영상 자르기와 연결	
	3회기	전환 효과 만들기 와 에셋 설치	
	4회기	자막 넣기	
8월	목 표	나만의 영상 제작 (종편)	
	5회기	영상 효과 만들기	
	6회기	오디오 음향 넣기와 기본 조절	
	7회기	기본 효과 넣기	
	8회기	랜더링과 업로드 하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	유튜브기획제작반		
강 사 명	정유근		
강의목적	유튜브 제작에 필요한 영상 제작 능력 확보		
수업방법	대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	스마트폰 / 컴퓨터/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	유튜브 영상을 위한 촬영 편집 기본 이해	
	1회기	유튜브 제작 일괄 편집 방법 (가편/종편)	
	2회기	유튜브 스토리 라인 편집 (효과의 연결)	
	3회기	텍스트 설정과 효과 넣기	
	4회기	조명과 색 조정과 효과 넣기	
8월	목 표	유튜브 실행을 위한 관리 활동	
	5회기	나의 유튜브 스튜디오 만들기	
	6회기	채널 아트 만들기와 썸네일 올리기	
	7회기	유튜브 타이틀 만들기	
	8회기	유튜브 SNS 연동방법	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	스마트폰 동영상 만들기 (중급)		
강 사 명	정유근		
강의목적	스마트폰을 사용한 간단한 동영상 제작		
수업방법	대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	스마트폰/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	영상 효과 만들기	
	1회기	프로젝트 저장 방법	
	2회기	영상 사진 팬&줌 사용 방법	
	3회기	레이어 설정과 키프레임의 이해	
	4회기	자막 폰트 설정과 디자인 방법	
8월	목 표	영상 이미지 변환	
	5회기	영상 색보정 만들기	
	6회기	크로마키 만들기과 미세조정	
	7회기	음향 미세 조정 만들기	
	8회기	다양한 2D 3D 그래픽 삽입하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	스마트폰반		
강 사 명	성은희		
강의목적	스마트한 생활의 준비운동! 내 단말기를 알고, 카카오톡 서비스를 정리하자.		
수업방법	교안을 통해 학습내용을 충분히 이해하고 스마트폰을 통해 실습을 한다.		
교재 및 참고문헌	프린터 교안	준비물	필기도구
건의사항			

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	스마트폰을 알아야 적극적으로 활용할 수 있다.	
	1회기	스마트폰 운영체제, 제조사, 통신사, 디바이스 정보 알아보기	
	2회기	알림바(상태바)의 아이콘을 학습하고 이해하자.	
	3회기	스마트폰 화면을 이해하고 페이지를 편집하자.	
	4회기	앱 아이콘을 생성하고 위젯을 활용하자.	
8월	목 표	이보다 더 편리할 수 없다. 카카오톡 서비스!	
	5회기	카카오톡 메뉴를 학습하고 환경설정 메뉴 살펴보기.	
	6회기	카카오톡 친구관리와 즐겨찾기 서비스 활용하기.	
	7회기	카카오톡 이모티콘 활용하기.	
	8회기	카카오톡 추가 서비스 활용하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	앱 활용반		
강 사 명	성은희		
강의목적	일상이 즐거워지는 스마트한 생활을 위한 스마트폰을 제대로 활용할 수 있다.		
수업방법	교안을 통해 학습내용을 충분히 이해하고 스마트폰을 통해 실습을 한다.		
교재 및 참고문헌	프린터 교안	준비물	필기도구
건의사항			

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	알면 정보가 되는 생활 앱을 활용하자.	
	1회기	통시요금 정보포털! 스마트 초이스.	
	2회기	내가 모르는 카카오톡 서비스를 찾아보자.	
	3회기	나만을 위한! 나만의 여행APP! 대한항공.	
	4회기	해외안전여행의 든든한 동반자! 해외안전여행 국민외교.	
8월	목 표	모바일 미디어 소스를 활용하자.	
	5회기	글씨를 정말 예쁘게 만드는 앱! 글씨팡팡.	
	6회기	내 파일은 내가 관리한다! 내파일.	
	7회기	최고의 사진 편집기! PIP카메라(사진블렌딩)	
	8회기	예쁜 엽서를 만들고 보내자! 아작.	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	균형요가		
강 사 명	김웅태		
강의목적	신체 근육과 감각을 이용한 요가동작으로 심신단련 운동 프로그램		
수업방법	매트에서 강사의 움직임을 보고 수행하기		
교재 및 참고문헌		준비물	운동복

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목표	균형감각 자가 테스트 및 운동방법	
	1회기	수리야나마스카 a 응용 운동방법	
	2회기	균형감각에 도움을 주는 요가동작 알아보기	
	3회기	근육과 균형감각의 필요성	
	4회기	요가동작에서 균형감각 키우기	
8월	목표	수리야나마스카 b 동작	
	5회기	유연성과 근육운동	
	6회기	상지균형감각과 근육운동	
	7회기	하지균형감각과 근육운동	
	8회기	전굴자세의 이해와 필요성	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	스트레칭		
강 사 명	김웅태		
강의목적	뭉쳐있는 근육을 이완하여 건강한 관절과 근육의 가동성을 활성화 해주는 운동		
수업방법	강사의 움직임을 수행하며 진행		
교재 및 참고문헌		준비물	운동복

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목표	스트레칭의 이해와 방법	
	1회기	근육의 이해와 움직임의 원리	
	2회기	관절부분의 근육의 이해	
	3회기	일상에서 잘못된 자세와 움직임을 알아보기.	
	4회기	일상에서 건강한 자세의 습관 이해하기.	
8월	목표	서서하는 스트레칭 움직임 수행하기.	
	5회기	앉아서 하는 스트레칭 움직임 수행하기.	
	6회기	고관절 스트레칭을 이해하기	
	7회기	어깨관절 스트레칭 이해하기	
	8회기	전신스트레칭 움직임 수행하기.	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	맷돌체조		
강 사 명	노연우		
강의목적	어르신들 건강 증진과 정서 함양을 목적으로 함		
수업방법	1.준비운동 2.맷돌체조 본법 3.가요율동 4.정리운동		
교재 및 참고문헌	맷돌운기보감	준비물	간단한 운동복 차림

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목표	맷돌체조의 원리와 맷돌 무용 익히기	
	1회기	1.준비운동(유산소운동, 스트레칭) 2.맷돌체조 본법 3.가요율동(사랑을 한번 해보고 싶어요 외 2곡) 4.정리운동	
	2회기	1.준비운동(유산소운동, 스트레칭) 2.맷돌체조 본법 3.가요율동(18세 순이 외 2곡) 4.정리운동	
	3회기	1.준비운동(유산소운동, 스트레칭) 2.맷돌체조 본법 3.가요율동(오라버니 외 2곡) 4.정리운동	
	4회기	1.준비운동(유산소운동, 스트레칭) 2.맷돌체조 본법 3.가요율동(야야야 외 2곡) 4.정리운동	
8월	목표	맷돌체조의 동작과 호흡과 마음이 하나가 되어 보기	
	5회기	1.준비운동(유산소운동, 스트레칭) 2.맷돌체조 본법 3.가요율동(사랑을 한번 해보고 싶어요 외 2곡) 4.정리운동	
	6회기	1.준비운동(유산소운동, 스트레칭) 2.맷돌체조 본법 3.가요율동(18세 순이 외 2곡) 4.정리운동	
	7회기	1.준비운동(유산소운동, 스트레칭) 2.맷돌체조 본법 3.가요율동(오라버니 외 2곡) 4.정리운동	
	8회기	1.준비운동(유산소운동, 스트레칭) 2.맷돌체조 본법 3.가요율동(야야야 외 2곡) 4.정리운동	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	파 워 요 가		
강 사 명	양 혜 정		
강의목적	먼저 자신의 몸을 이해해야 한다		
수업방법	쉬운 설명이 있는 실기 수련		
교재 및 참고문헌	요가 디피카, 소마 요가	준비물	요가 매트, 덤벨 0.5kg 2

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목표	나의 몸 바라보기	
	1회기	테라피 요가, 빈야사 요가	
	2회기	상, 하체 균형 찾기 / 소마 요가, 아쉬탕가 요가	
	3회기	상, 하체 정렬 찾기 / 테라피 요가, 덤벨 요가	
	4회기	나의 몸 이해하기 / 소마 요가, 빈야사 요가	
8월	목표	나의 몸 알아가기	
	5회기	내재된 유연성과 강한 힘 이용하기 / 소마 요가, 덤벨 요가	
	6회기	목, 어깨 제대로 다루기 / 테라피 요가, 소마 요가	
	7회기	척추 제대로 다루기 / 덤벨 요가	
	8회기	골반 제대로 다루기 / 빈야사 요가	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	치매예방체조		
강 사 명	이혜연		
강의목적	치매예방을 위한 체조 프로그램으로서 인지기능 및 신체기능을 향상시켜 삼리 질 향상과 행복한 삶을 추구		
수업방법	유산소운동(30분), 근력운동(10분), 스트레칭(10분)		
교재 및 참고문헌		준비물	자, 매트, 소도구(공/밴드/아령 등)

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	몸과 마음의 균형, 집중력 향상, 하체 근력을 강화하여 낙상을 예방한다.	
	1회기	낙상예방운동, 건강체조	
	2회기	낙상예방운동, 건강체조	
	3회기	낙상예방운동, 건강체조	
	4회기	낙상예방운동, 건강체조	
8월	목 표	상체와 하체의 근력을 강화시키며 간단한 스트레칭으로 관절의 가동범위를 확대한다.	
	5회기	밴드를 이용한 운동, 건강체조	
	6회기	밴드를 이용한 운동, 건강체조	
	7회기	밴드를 이용한 운동, 건강체조	
	8회기	밴드를 이용한 운동, 건강체조	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.