

2023년 동두천시 평생학습관 강의계획서

강좌명	어르신건강체조 A반			강사성명	이해인 정윤이
강의시간	2023. 1. 9. ~ 4. 29. 13 시 00분 ~ 14시 30분 (1시간 30분)			강의요일	수요일 금요일
강의목표	· 기본적인 스트레칭으로 유연성과 근력을 기를 수 있다.				
강의내용	· 작품의 흐름을 알고 동작을 익힘으로 집중력을 기를 수 있다. · 치매예방 웃음체조를 통해 노인연령의 맞는 신체활동의 도움을 줄 수 있다.				
자격증	· 자격증명 : 시니어운동전문강사 · 발급기관 : 국제시니어협회장				
동아리 활동계획	· 해당없음				
교재비	없음	재료비	없음	준비물	편안한복장, 실내운동화
기타	· 해당없음				
세부일정	주차	주 제	내 용		
	1주	오리엔테이션	인사 및 강사소개, 주의사항전달		
	2주	웃는스트레칭	웃음으로 안면 운동의 효과적이다		
	3주	가볍게걸기	천천히 걸어보면서 관절의 힘을 길러본다		
	4주	손뼉치며맞사지	혈액순환의 도움이 될 수 있다.		
	5주	작품성 체조	체조를 익히면서 작품을 배운다		
	6주	하체 근력운동	접었다 폈다 반복으로 근력을 키운다.		
	7주	실버라인댄스	사방으로 방향을 익힐 수 있다.		
	8주	복근 운동	골반을 앞뒤로 움직여 복근을 강화한다.		
	9주	골반균형강화	양반자세로 골반의 힘을 길러준다.		
	10주	손뼉치며맞사지	혈액순환의 도움이 될 수 있다.		
	11주	하체 근력운동	접었다 폈다 반복으로 근력을 키운다.		
	12주	스트레칭요가	전신유연성을 강화시킨다.		
	13주	좌 ,우스텝	셔플댄스로 좌, 우 스텝을 익힌다.		
	14주	유연성 체조	옆구리 스트레칭의 도움을 준다.		
	15주	작품성체조	배웠던 작품을 익히면서 동작을 만든다.		
16주	작품성체조	배웠던 작품을 익히면서 동작을 만든다.			