

2023년 동두천시 평생학습관 강의계획서

강좌명	어르신건강체조 A반			강사성명	이해인, 정윤이
강의시간	2023. 5. 8. ~ 8. 26. 13시 00분 ~ 14시 30분 (1시간 30분)			강의요일	수요일 금요일
강의목표	· 반복학습으로 대근육 소근육 발달의 도움을 받을 수 있다.				
강의내용	· 정신적,신체적 두뇌강화의 도움을 되며 컨디션 조절의 도움을 줄 수 있다. · 전신운동과 균형감각 체조를 통해 유연성과 근력의 도움을 줄 수 있다.				
자격증	· 자격증명 :시니어운동전문강사 · 발급기관 : 국제시니어협회장				
동아리 활동계획	· 해당없음				
교재비	없음	재료비	없음	준비물	편안한 복장, 실내용 운동화
기타					
세부일정	주차	주 제	내 용		
	1주	셔플 댄스	기본 스텝을 익힌다.		
	2주	어깨운동	양팔을 모아서 앞뒤로 돌려준다.		
	3주	작품 복습	사방으로 스텝을 이용한 작품을 익힐 수 있다.		
	4주	오픈 스텝	좌, 우 스텝 익히며 동작을 익힌다.		
	5주	허리 강화운동	다리를 어깨 넓이로 벌리고 스쿼시 한다.		
	6주	라인 댄스 복습	기본 스텝을 이용해 간단한 동작을 익힌다.		
	7주	작품성 체조	체조를 익히면서 작품을 배운다.		
	8주	방향 익히기	인사로 자리바꾸며 방향을 익힌다.		
	9주	골반강화운동	스쿼트 자세로 근력을 키운다.		
	10주	스트레칭요가	전신유연성을 강화시킨다.		
	11주	상체근력운동	좌, 우 옆구리운동으로 근력을 키운다.		
	12주	하체근력운동	다리를 어깨 넓이로 벌리고 스쿼트 한다.		
	13주	어깨운동	양팔을 모아서 앞뒤로 돌려준다.		
	14주	셔플 댄스	기본 스텝을 익힌다.		
	15주	작품성 체조	작품을 이용하여 동작을 익힌다.		
	16주	작품 스트레칭	작품 응용으로 전신의 피로를 푼다.		

2023년 동두천시 평생학습관 강좌소개서

강좌명	○ 어르신건강체조 A반
강좌소개	<ul style="list-style-type: none"> ○ 시니어 체조 지도에 필요한 분야의 지식을 습득하여 시니어 대상의 체조 낙상예방 교육, 다양한 분야에 도움을 줄 수 있다. ○ 간단하고 쉬운 체조 동작으로 근력운동과 유산소 운동의 도움을 줄 수 있습니다. ○ 운동 재활을 통한 정신적, 신체적 건강회복의 도움을 받을 수 있습니다. ○ 음악의 따라가는 즐거움이라 스트레스 해소의 긍정적인 에너지를 만들어 볼 수 있습니다. ○ 일상에서 벗어나 익숙한 음악과 체조로 스스로에게 힐링되는 시간이 되며, 서로 어울려 소통하면서 하나된 협동심과 배려하는 마음이 사회적 흐름의 도움을 줄 수 있습니다.
교육내용 (강의주제 및 내용요약)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 치매예방 웃음체조를 통해 노인연령의 맞는 신체활동의 도움을 줄 수 있다. ○ 흥미롭고 즐거운 신체활동의 진행으로 어르신들 노후생활의 도움을 주면서 익숙하고 리듬있는 박자로 건강의 도움이 되며 작품을 익힘으로 정신적, 신체적 두뇌강화의 도움을 되며 컨디션 조절의 도움을 줄 수 있다.
강의방향 (진행방법 등)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 음악과 리듬을 익히면서 자유롭게 흔들어 봅니다. ○ 스트레칭으로 유연성을 기를 수 있습니다. ○ 수업의 흐름으로 자유롭게 흔들어봅니다. ○ 다함께 배운 작품을 천천히 따라해 봅니다. ○ 좌, 우 방향으로 방향의 흐름을 익혀봅니다. ○ 새 작품을 익힘으로 두뇌 강화훈련의 도움을 줍니다. ○ 배웠던 작품을 복습으로 신체 변화를 길러봅니다.
교육 재료비	○ 해당없음
취득가능 자격증 및 조건	○ 해당없음