

# 2024년 동두천시 평생학습관 1기 강의계획서

강좌명	어르신건강체조 A반			강사성명	이해인,정윤이
강의시간	13시 00분 ~ 14시 30분 (1시간 30분)			강의요일	수요일,금요일
강의목표	· 기본적인 스트레칭으로 유연성과 순발력,근력의 도움을 줄수 있다.				
강의내용	· 기본스텝을 배움으로 소근육 유연성을 기른다. · 정신적,신체적 두뇌강화의 도움을 되며 컨디션 조절의 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	가볍게걷기	천천히 걸어보면서 관절의 힘을 길러본다		
	4주	손뼉치며맛사지	혈액순환의 도움이 될 수 있다.		
	5주	작품성 체조	체조를 익히면서 작품을 배운다		
	6주	하체 근력운동	접었다 폈다 반복으로 근력을 키운다.		
	7주	실버라인댄스	사방으로 방향을 익힐수 있다.		
	8주	복근 운동	골반을 앞뒤로 움직여 복근을 강화한다.		
	9주	골반균형강화	양반자세로 골반의 힘을 길러준다.		
	10주	손뼉치며맛사지	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	분기별운동 배웠던 작품을 익히면서 동작을 만들어 본다.		
16주	작품성체조	분기별운동 배웠던 작품을 익히면서 동작을 만들어 본다.			

## 2024년 동두천시 평생학습관 강좌소개서

강좌명	○ 어르신건강체조 A반
강좌소개	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 운동재활을 통한 정신적,신체적 건강회복의 도움을 받을 수 있습니다.</li> <li>○ 음악의 따라가는 즐거움이라 스트레스해소의 긍정적인 에너지를 만들어 볼수 있습니다.</li> <li>○ 일상에서 벗어나 익숙한 음악과 체조로 스스로에게 힐링되는 시간이 되며, 서로 어울려 소통하면서 하나된 협동심과 배려하는 마음이 사회적 흐름의 도움을 줄수 있습니다.</li> <li>○ 간단하고 쉬운체조동작으로 근력운동과 유산소운동의도움을 줄 수 있습니다.</li> </ul>
교육내용 (강의주제 및 내용요약)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 치매예방 웃음체조를 통해 노인연령의 맞는 신체활동의 도움을 줄 수 있다.</li> <li>○ 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.</li> </ul>
강의방향 (진행방법 등)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 음악과 리듬을 익히면서 자유롭게 흔들어 봅니다.</li> <li>○ 스트레칭으로 유연성을 기를수 있습니다.</li> <li>○ 수업의 흐름으로 자유롭게 흔들어봅니다.</li> <li>○ 다함께 배운 작품을 천천히 따라해 봅니다.</li> <li>○ 좌,우 방향으로 방향의 흐름을 익혀봅니다.</li> <li>○ 새 작품을 익힘으로 두뇌강화훈련의 도움을 줍니다.</li> <li>○ 배웠던 작품을 복습으로 신체변화를 길러봅니다.</li> </ul>
교육 재료비	○ 해당없음
취득가능 자격증 및 조건	○ 해당없음