

2024년 동두천시 평생학습관 3기 강의계획서

강좌명	어르신건강체조A반				강사성명	이해인, 정윤이
강의기간	2024. 9. 4. ~ 12. 21.				강의요일	수, 금요일
강의시간	13시 00분 ~ 14시 30분 (1시간 30분)				첫 수업일	2024. 9. 4.
강의목표	· 초급단계의 운동강도로 근지구력, 유연성, 순발력의 흐름에 도움을 줄 수 있다.					
강의내용	· 가벼운 몸풀이 운동으로 신체의 흐름을 변화를 줄 수 있다. · 노인연령의 맞는 신체활동의 도움을 줄 수 있다.					
자격증	· 자격증명 : 시니어운동전문강사				발급기관 : 국제시니어협회장	
교재비	없음	재료비	없음	준비물	편한 복장, 실내화	
기타	· 대상 : 60세 이상					
세부일정	주차	주제	내용			
	1주	작품성 체조	작품을 배우면서 익힌다.			
	2주	작품성 체조	댄스를 익히면서 작품을 배운다.			
	3주	새작품배우기	작품을 배움으로 두뇌강화와 집중력의 도움을준다.			
	4주	전통체조	전신운동으로 체조하면서 호흡조절시킨다			
	5주	골반강화운동	스쿠트 자세로 근력을 키운다.			
	6주	복근 운동	골반을 앞뒤로 움직여 복근을 강화한다.			
	7주	새작품익히기	작품을 익힘으로 두뇌강화를 훈련시킨다.			
	8주	스트레칭요가	전신유연성을 강화시킨다.			
	9주	셔플 댄스	기본 스텝을 익힌다.			
	10주	어깨운동	양팔을 모아서 앞뒤로 돌려준다			
	11주	작품 복습	사방으로 스텝을 이용한 작품을 익힐수 있다.			
	12주	오픈 스텝	좌,우 스텝 익히며 동작을 익힌다.			
	13주	허리 강화운동	다리를 어깨 넓이로 정리해서 스쿼시 한다.			
	14주	라인 댄스 복습	기본 스텝을 이용해 간단한 동작을 익힌다.			
	15주	작품 총정리	분기별운동 배웠던 작품을 익히면서 동작을 만들어 본다			
	16주	작품 총정리	분기별운동 배웠던 작품을 익히면서 동작을 만들어 본다			

2024년 동두천시 평생학습관 강좌소개서

강좌명	○ 어르신건강체조 A반
강좌소개	<ul style="list-style-type: none"> ○ 운동재활을 통한 정신적,신체적 건강회복의 도움을 받을 수 있습니다. ○ 음악의 따라가는 즐거움이라 스트레스해소의 긍정적인 에너지를 만들어 볼수 있습니다. ○ 일상에서 벗어나 익숙한 음악과 체조로 스스로에게 힐링되는 시간이 되며, 서로 어울려 소통하면서 하나된 협동심과 배려하는 마음이 사회적 흐름의 도움을 줄수 있습니다. ○ 간단하고 쉬운체조동작으로 근력운동과 유산소운동의도움을 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 기를수 있습니다. ○ 수업의 흐름으로 자유롭게 흔들어봅니다. ○ 다함께 배운 작품을 천천히 따라해 봅니다. ○ 좌,우 방향으로 방향의 흐름을 익혀봅니다. ○ 새 작품을 익힘으로 두뇌강화훈련의 도움을 줍니다. ○ 배웠던 작품을 복습으로 신체변화를 길러봅니다.
교육 재료비	○ 해당없음
취득가능 자격증 및 조건	○ 해당없음