

## 2025년 동두천시 평생학습관 1기 강의계획서

강좌명	<b>어르신건강체조(B)</b>				강사성명	이정선, 인미진
강의기간	2025. 1. 8. ~ 4. 26.				강의요일	수, 금요일
강의시간	15시 00분 ~ 16시 30분 (1시간 30분)				첫 수업일	2025.1.8.(수)
강의목표	· 초급단계의 운동강도로 근지구력과 유연성, 순발력 등을 길러 어르신들의 건강한 신체와 즐거운 여가생활을 목표로 한다.					
강의내용	준비운동 ⇒ 몸풀이운동 ⇒ 본운동 ⇒ 근력운동 ⇒ 쿨다운운동 ⇒ 마무리운동					
자격증	· 자격증명 :			발급기관 :		
교재비	없음	재료비	없음	준비물	편한복장	
기타	· 60세 이상, 편한 복장, 실내운동화					
세부일정	주차	주 제	내 용			
	1주	오리엔테이션	인사 및 강사소개, 주의사항, 전신스트레칭			
	2주	포크댄스	포크댄스배우기, 하체유연성운동, 하체스트레칭			
	3주	시니어로빅	시니어로빅배우기, 상체근력운동, 상체스트레칭			
	4주	라인댄스	라인댄스배우기, 도구운동, 전신스트레칭			
	5주	쭈바댄스	쭈바댄스배우기, 하체근력운동, 하체스트레칭			
	6주	포크댄스	포크댄스익히기, 복부근력운동, 허리스트레칭			
	7주	시니어로빅	시니어로빅익히기, 등근력운동, 등스트레칭			
	8주	라인댄스	라인댄스익히기, 상체유연성운동, 상체스트레칭			
	9주	쭈바댄스	쭈바댄스익히기, 하체근력운동, 하체스트레칭			
	10주	중간점검	분기중 배운운동 총정리			
	11주	요가	교정요가배우기			
	12주	포크댄스	포크댄스배우기, 복부근력운동, 허리스트레칭			
	13주	라인댄스	라인댄스배우기, 등근력운동, 등스트레칭			
	14주	시니어로빅	시니어로빅배우기, 상체유연성운동, 상체스트레칭			
	15주	쭈바댄스	쭈바댄스배우기, 고관절운동, 스트레칭			
16주	총정리	분기 운동 총정리, 스트레칭				

## 2025년 동두천시 평생학습관 강좌소개서

강좌명	○ 어르신건강체조B
강좌소개	○ 초급정도의 운동 강도로 어르신들의 근지구력과 유연성 및 순발력 등의 기초체력을 기르고 시니어로빅을 기본으로 줌바댄스, 라인댄스, 포크댄스, 요가 등을 다양하게 실시 건전하고 즐거운 여가생활을 위한 욕구도 충족시킬 수 있다.
교육내용 (강의주제 및 내용요약)	○ 음악을 이용하여 주제별로 율동하고 신체부위별 근력운동과 도구를 이용한 운동도 병행하여 실시한다.  ○ 치매예방을 위하여 다양한 소근육 운동도 실시한다.
강의방향 (진행방법 등)	○ 운동방법을 이해하기 쉽게 동작과 함께 설명하여 운동을 익힌다.  ○ 다양한 음악과 여러 장르의 댄스운동으로 지루하지 않도록 운동한다.  ○ 주체적으로 운동할 수 있도록 반복적으로 운동한다.
교육 재료비	○ 해당없음
취득가능 자격증 및 조건	○ 해당없음