

2025년 읍면동 평생학습센터 프로그램 강의계획서			
프로그램명		실버 레크레이션	
강사	성명	소속	E-mail
		김경옥	읍면동평생학습센터강사
강의형태	이론( ) 이론과 실습( v ) 실습( ) 기타( )		
기간 및 시간	2025.03.05.~2025.06.18. 15:00~16:00		
장소	이인면 노인대학		
대상	어르신	인원	
프로그램 소개	음악과 반복적인 율동을 통해 신체와 정신, 정서적인 부분까지 조화롭게 하여 삶의 질 향상을 목표로 한다.		
교재 및 재료	없음		
수료기준	출석 70% 이상, 수료 후 평생학습포털에서 개별 수료증 출력 가능		
차시	날짜	주제 및 내용	
1	3/5	몸풀기 준비운동 후 건강체조로 심폐 운동하기, 옆 사람과 함께하는 스트레칭으로 마무리	
2	3/12	운동하기 전 몸풀기 준비운동 후 음악과 함께 건강체조, 마무리 스트레칭으로 정리운동	
3	3/19	서로 마주보며 웃음 체조로 준비운동 후 팔다리 운동으로 근력 키우기, 마무리 정리운동	
4	3/26	건강 박수로 인사 후 건강체조로 심폐운동 하기, 마무리 스트레칭으로 신체 정리하기	
5	4/2	손뼉 치며 준비운동 후 배운 작품 한 동작씩 건강체조 배우기, 치매 예방 놀이 후 요가 스트레칭으로 마무리	
6	4/9	하하 호호 박수치며 음악과 함께 준비운동 후 치매 예방 뇌 체조 후 스트레칭과 호흡법 정리	
7	4/16	준비 체조 후 치매 예방 건강체조로 운동 후 스트레칭과 요가로 마무리 정리하기	
8	4/23	뇌 체조하며 옆 사람과 인사하기 손 유희 놀이체조 후 마무리 스트레칭하기	
9	4/30	치매 예방 놀이로 준비운동 후 건강 율동과 박수치기 마무리 스트레칭	
10	5/7	준비운동으로 쉽게 배울 수 있는 작품 배우기, 스트레칭으로 몸 정리하기	
11	5/14	준비운동 후, 손 유희 건강체조와 힘 뇌 체조로 치매 예방, 요가 스트레칭으로 심신 단련하기	
12	5/21	몸풀기 준비운동 후 음악과 함께 에그 웨이크 놀이 후 요가 스트레칭으로 마무리	
13	5/28	건강 박수로 인사 후 건강체조로 심폐 운동하기, 옆 사람과 함께하는 스트레칭으로 마무리	
14	6/4	준비체조 후 치매예방 웃음체조로 운동 후 스트레칭과 요가로 마무리 정리하기	
15	6/11	서로 마주보며 웃음 체조로 준비운동 후 팔다리 운동으로 근력 키우기, 마무리 정리운동	
16	6/18	몸 풀기 운동 후 음악과 함께 팔 다리 운동으로 근력 키우기, 마무리 정리 운동	