신중년 헬스 플랜 강의 계획서

강의개요	은퇴를 준비하게 되는 '5060 신중년'을 대상으로 그 세대의 긍정적 가치를 높이며, 앞으로 일어나는 환경 변화에 따른 도전과제, 건강관리, 운동, 자산관리, 지역에서의 역할과 봉사 등을 통해 통합적으로 대응할 수 있는 프로그램을 제공 한다.					
강의방법	주차 별 전문가를 통해 이론 학습과 체험으로 구성 한다.					
교육효과 (수강후)	수강 후 총장 명의의 수료증 증정					
강의교재	강의 별 준비	저자	-	출판사	-	
주	일	강의내용			강사	준비물
1	9/14	1. 오리엔테이션 2. 5060건강플랜 '천천히 늙는 방법'			이수재	-
2	9/21	-뇌 건강프로젝트 "인지기능 검사로 보는 나의 뇌 나이"			박수현	인지, 신체 능력 검사지
3	10/05	1. 뇌 건강 운동프로그램 "cognicse" 2. 오복의 하나, 튼튼한 치아 관리			박수현 문희정	-
4	10/12	1. 신중년을 풍요롭게 만드는 유용한 생활 앱 활용 2. 앱으로 작성하는 나의 자서전			이수재	개인 휴대폰
5	10/19	1. MBTI로 보는 성향별 노후 준비 2. 불안함을 물리치는 셀프 리더십			추가영	MBTI 검사지
6	10/26	1. 안티-에이징 생활습관(피부&비만관리) 2. 회춘하는 남녀 생활 메이크업			김유정	개인 메이크업 키트
7	11/02	1. 신중년 건강체조 "젊음의 행진"			이수재	활동편의복
8	11/09	1. 활력이 넘치는 식생활 설계 2. 약이 되는 삼시 세끼			남정혜	-
9	11/16	1. 화사한 나 만들기- 퍼스널 컬러 2. 신중년 패션 센스- 나를 돋보이게 하는 스타일링			김지아	-
10	11/23	1. 슬기로운 연금 생활 2. 똑똑한 세테크			정진향	-
11	11/30	1. 생활 속 응급처치 2. CPR실습			정유진	활동편의복
12	12/07	1. 창업&재취업을 위한 서비스 마인드 2. 미래사장님을 위한 매장 마케팅			정희라	-
13	12/14	- 자랑스러운 여주인으로 살아가기 1. 여주시 노인복지 제도과 서비스 2. 여주시 신중년 적합직무 지원제도와 재취업 3. 종강파티			김용수 이수재	-

● 강사의 사정에 따라 주차 내용의 변동이 있을 수 있습니다.

위와 같이 2023학년도 2학기 평생교육원 5060신중년 프로그램과정에
대한 강의계획서를 제출합니다

학 과 명 : 보건의료행정과
담당교수(강사) : 이 수 재 (인)