

【 강 의 계 획 서 】

분 야	노인	프로그램명	힐링 여주의 삶	강 사 명	이중근
강의회차	총 16회	강의요일	금	강의시간	10:00-12:00
강 의 소 개					
강의목표	여주시에서 거주하는 노인들의 삶의 질 향상을 위해 사전 신체적, 심리적 수치를 조사하며 신체적 건강 및 심리적 안정에 필요한 활동에 대한 내용을 학습한 이후 사후 신체적, 심리적 수치를 측정한다				
수강요건	수업 난이도 하, 수강생 자격요건(65세 이상 노인)				
수강후진로·전망	여주시 노인들의 삶의 질 향상				
강사학력/경력	박사학위/여주대학교 간호학과 교수				
교 재 명	교재명: X	교재비: X	개강준비물	편안한 복장	
재 료 비	☐ 총 액 : 75,000원				
회차	월/일	강 의 내 용			비고
1	3/17	건강 수치 조사 - 신체적, 심리적 수치 조사. 노인의 삶 - 노인들의 삶의 분석			
2	3/24	노인의 스트레칭- 탄력밴드를 이용한 스트레칭, 본인에 맞는 심박동수에 따른 비트 찾기			
3	3/31	노인의 스트레칭- 탄력밴드를 이용한 스트레칭, 본인에 맞는 심박동수에 따른 비트 찾기			
4	4/7	노인의 스트레칭- 탄력밴드를 이용한 스트레칭, 본인에 맞는 심박동수에 따른 비트 찾기			
5	4/14	노인의 스트레칭- 탄력밴드를 이용한 스트레칭, 본인에 맞는 심박동수에 따른 비트 찾기			
6	4/21	노인의 스트레칭- 탄력밴드를 이용한 스트레칭, 본인에 맞는 심박동수에 따른 비트 찾기			
7	4/28	노인의 스트레칭- 탄력밴드를 이용한 스트레칭, 본인에 맞는 심박동수에 따른 비트 찾기			
8	5/12	건강 수치 조사 - 신체적, 심리적 수치 조사			
9	5/19	노인의 스트레칭- 탄력밴드를 이용한 스트레칭, 본인에 맞는 심박동수에 따른 비트 찾기			
10	5/26	노인의 스트레칭- 탄력밴드를 이용한 스트레칭, 본인에 맞는 심박동수에 따른 비트 찾기			
11	6/2	노인의 스트레칭- 탄력밴드를 이용한 스트레칭, 본인에 맞는 심박동수에 따른 비트 찾기			
12	6/9	노인의 스트레칭- 탄력밴드를 이용한 스트레칭, 본인에 맞는 심박동수에 따른 비트 찾기			
13	6/16	노인의 스트레칭- 탄력밴드를 이용한 스트레칭, 본인에 맞는 심박동수에 따른 비트 찾기			
14	6/23	노인의 스트레칭- 탄력밴드를 이용한 스트레칭, 본인에 맞는 심박동수에 따른 비트 찾기			
15	6/30	노인의 스트레칭- 탄력밴드를 이용한 스트레칭, 본인에 맞는 심박동수에 따른 비트 찾기			
16	7/7	건강 수치 조사 - 신체적, 심리적 수치 조사			

【 특화프로그램 소개서 】

프로그램명	힐링 여주의 삶	
프로그램 소개	개발 대상 시민제안 프로그램 현황으로 있었던 노인건강체조/ 정부나 시 차원에서 건강한 노후를 마련함으로써 불필요한 의료비를 줄일 수 있어 경제적으로 도움이 될 수 있다. - 체조, 스트레칭, 건강댄스와 올바른 걷기까지 다양하게 도와줘 수업에 참여한 어르신들의 건강을 지킬 수 있음. - 정신적으로는 누구나 겪어야 하는 갱년기 우울증을 완화하고 육체적으로는 관절통 등 질병을 줄여 주어 경제적 효과를 가져옴	
교육 내용	여주시에서 거주하는 노인들의 삶의 질 향상을 위해 사전 신체적, 심리적 수치를 조사하며 신체적 건강 및 심리적 안정에 필요한 활동에 대한 내용을 학습한 이후 사후 신체적, 심리적 수치를 측정한다. 1. 프로그램 시작 전 충분한 휴식에 대한 설명과 음악을 통한 심리적인 향상 제공 2. 탄력밴드를 이용하여 목, 상반, 하반으로 스트레칭을 진행하며, 하나의 동작을 3번 반복하며 10분간 진행 후 5분 휴식 3. 본인의 심박동수에 맞는 비트 찾기	
교육 재료비	재료비	※ 탄력밴드를 1인당 2개 구매 5,000원 * 15명 <u>75,000</u>
	환불안내	
자격증 시험정보		