

강 의 계 획 서

강좌명	액티브 시니어 모델 도전기		강사명	이진희
학습목표	· 바른자세 워킹으로 자신감·당당함·자존감 향상			
교육대상	중구 구민 및 관내 직장인 중 50+세대 (50대 이상)	모집정원	15명	
교재명 (저자출판사)	-		교육장소	배움실 203호
교재 및 재료비	-		개인준비물	-
차시	일시	교육내용		비고(준비물)
1	4.23.(수) 10:00~12:00	간단한 OT. 자연스러운 워킹. 기본자세교정		
2	4.30.(수) 10:00~12:00	하체중심트레이닝.4count워킹. 기본자세교정		
3	5. 7.(수) 10:00~12:00	basic posture.3count워킹.기본워킹		
4	5.14.(수) 10:00~12:00	하체중심트레이닝 2-1count워킹.바른자세교정		
5	5.21.(수) 10:00~12:00	basic posture. 무대콘티 익히기. 턴 활용한 워킹		
6	5.28.(수) 10:00~12:00	상체 중심 트레이닝(어깨,팔의 움직임), 바른자세 워킹		
7	6. 4.(수) 10:00~12:00	상체 중심 트레이닝(가슴, 머리) 및 시선처리, 바른 워킹		
8	6. 11.(수) 10:00~12:00	basoc posture. 콘티워킹. 컨셉별워킹		
9	6. 18.(수) 10:00~12:00	음악에 따른 변화있는 워킹 및 포즈		
10	6. 25.(수) 10:00~12:00	작은 발표회		

※ 6.6.(금) 현충일 휴강