

강의계획서

강좌명	나를 위한 근테크 프로젝트		강사명	최동석
학습목표	우리 몸의 자유를 위한 첫걸음!			
교육방법	내 몸을 활용한 맨몸 운동 및 스트레칭			
교육대상	중구 구민 및 중구 소재 직장인 (60세대 이상)		모집정원	40명
교재명 (저자출판사)	-		교육장소	공감홀 403호
교재·재료비	-		개인준비물	요가매트 (없어도 가능)
차시	일시	교육내용		비고 (준비물)
1	4.21.(월) 10:00~12:00	단단한 코어를 위해 호흡과 친해지기!	나만의 호흡을 인지하고, 호흡을 통해서 내몸의 부드러움을 느끼고 호흡의 중요 성을 인지하기!	
2	4.28.(월) 10:00~12:00	낙상방지를 위한 발 사용법!	발을 사용하며, 내 몸의 무게 중심점을 확 인하며 낙상 방지를 위한 중심 잡기 운동	
3	5.12.(월) 10:00~12:00	무릎 통증 예방을 위한 하체운동!	무릎에 통증이 생기는 원인을 인지시키 며, 통증이 생기지 않는 자세를 숙지하며 하체운동 진행!	
4	5.19.(월) 10:00~12:00	힙업을 위한 엉덩이 사용법!	엉덩이의 감감을 깨우고, 엉덩이 근육을 사용하여 운동을 진행! 힙업 효과	
5	5.26.(월) 10:00~12:00	허리통증 예방을 위한 고관절 사용법!	다양한 고관절 가동성을 확보하며 운동 을 진행하며 허리통증 예방 효과	
6	6.2.(월) 10:00~12:00	라운드숄더 예방을 위한 상체운동!	라운드숄더가 생기는 원인을 인지시키고, 그에 따른 자세와 운동으로 라운드숄더 극복하기!	
7	6.9.(월) 10:00~12:00	어깨를 부드럽게 만드는 운동법!	어깨에 통증이 생기는 원인을 알아보며, 부드럽게 어깨를 사용할 수 있도록 운동하기!	
8	6.16.(월) 10:00~12:00	두통과 목통증 예방을 위한 운동!	뻣뻣해진 목의 원인을 찾아! 부드러운 목이 될 수 있도록 좋은 움직임 찾기!	
9	6.23.(월) 10:00~12:00	뻣뻣한 관절의 기름칠을 위한 회전 운동!	다양한 관절들의 움직임을 인지하며, 관절들의 가동성을 활용하여 회전 운동을 진행	
10	6.30.(월) 10:00~12:00	자유로운 내몸을 활용한 걷기 운동!	전보다 자유로워진 내몸과 소통하며, 바른자세의 걷기를 인지하고 배우기!	