

# [2025년 상반기 중구 평생학습관 강의계획서]

강좌명	물리치료사가 알려주는 통증관리		강사명	김성현, 최윤정 (대한물리치료사협회 인천지부)
학습목표	일상에서 자주 겪는 통증의 원인을 이해하고, 스스로 관리하는 방법 및 간단한 스트레칭과 운동을 통해 통증을 예방하고 건강한 생활을 실천할 수 있도록 합니다			
교육방법	PPT 이론교육 및 직접시연, 교육			
교육대상	중구 구민 및 중구 소재 직장인	모집정원	15명	
교재명 (저자·출판사)	강사 PPT 자료 활용		교육장소	배움실 203호
교재·재료비	없음		개인준비물	세라밴드 (라텍스 밴드 1M이상)
차시	일시	교육내용		비고 (강사)
1	5. 2.(금) 10:00~12:00	통증은 왜 생길까?	통증의 원리와 일상 속 관리법	김성현
2	5. 9.(금) 10:00~12:00	어깨관절의 이해와 운동을 통한 통증조절	이론을 통한 어깨관절의 이해 실습을 통한 어깨관절 가동성 향상 운동법 학습	최윤정 (세라밴드 준비)
3	5. 16.(금) 10:00~12:00	목 통증 관리	스마트폰 시대의 경추 건강 관리방법	김성현
4	5. 23.(금) 10:00~12:00	허리 통증 관리	요통 예방과 관리방법	김성현
5	5. 30.(금) 10:00~12:00	통증 관리 운동	통증 없는 삶을 위한 운동 습관 만들기	김성현