



[활기찬 오늘과 미래를 위해! 건강 습관 클래스]

- ◆ 강의주제 : 올바른 건강 지식 습득, 만성질환 및 통증개선, 습관을 통한 건강개선
- ◆ 강 사 : 강민우
- ◆ 강의일시 : 7.22.~12.2.(수) 09:30~11:30, 총 20회
- ◆ 대 상 : 15명(영종구 구민 및 영종구 소재 사업장의 직장인)
- ◆ 강의장소 : 배움3실
- ◆ 재료비·교재비 : 총 10,000원(재료비 10,000원)
- 재료비 : 마사지볼 3,000원, 스트레칭 밴드 6,000원, 인쇄비 1,000원
- ◆ 준비물 : 없음
- ◆ 강의내용

구분	강의일정	교육내용
1	7.22(수)	오리엔테이션 및 자가진단 체크리스트
2	7.29(수)	침묵의 질환, 고혈압 다스리기
3	8.5(수)	달콤한 유혹, 당뇨병과 친해지기
4	8.12(수)	고지혈증과 혈관 건강 지키기
5	8.19(수)	올바른 투약법
6	8.26(수)	진짜 보약 '식사습관'
7	9.2(수)	꿀잠(수면) 비책
8	9.9(수)	백세까지 든든한 관절&척추 보호 습관
9	9.16(수)	화장실 고민 해결! 시원한 장 관리
10	9.23(수)	여름철·겨울철 계절별 건강관리
11	9.30(수)	치매 예방의 첫걸음, 뇌를 깨우는 습관
12	10.7(수)	마음의 감기, 우울증 극복하기
13	10.14(수)	스트레스와 화 다스리는법
14	10.21(수)	오감 건강이 뇌를 지킨다
15	10.28(수)	건강한 소통과 외로움 해소하기
16	11.4(수)	내 몸의 방어막, 성인 예방접종의 모든것
17	11.11(수)	응급상황, 당황하지 않고 대처하기
18	11.18(수)	현명한 병원 이용법과 국가 건강검진
19	11.25(수)	아름답고 존엄한 마무리, 웰다잉
20	12.2(수)	나만의 '백세 건강 습관' 선언식 및 수료식