

# 온라인 특강 [스마트폰 악기연주자] 평생교육 프로그램 계획서

프로그램명	15분만에 나도 스마트폰 연주자	강의방법	홈페이지 갤러리
강의일정	4분기 (11회 : 10/4 ~ 12/17)	게시일	월요일 게시

강사명	김태연
강의목표	누구나 쉽게 노래에 맞춰 스마트폰으로 연주하며 삶의 즐거움을 향상시킨다.

강의내용		
일정	제목	세부내용 (학습목표)
1강	나도 기타 연주자	- 기타 어플 설치 및 사용법 & 2개 코드 사용법 - '클레멘타인' 연주하기
2강	나도 기타 연주자	- 기타 3개 코드 사용법 & 새로운 리듬 패턴으로 연주하기 - '연가' 연주하기
3강	나도 기타 연주자	- 기타 5개 코드 사용법 & 새로운 리듬 패턴으로 연주하기 - 세시봉 '백일몽' 연주하기
4강	나도 기타 연주자	- 기타 5개 코드 사용법 & 새로운 리듬 패턴으로 연주하기 - 조용필 '바운스' 연주하기
5강	나도 타악기 연주자	- 타악기(봉고) 어플 설치 및 사용법 & 1개의 리듬 패턴으로 연주하기 - 김세환 '토요일밤에' 연주하기 1
6강	나도 타악기 연주자	- 타악기(봉고) 사용법 & 2개의 리듬 패턴으로 연주하기 - 김세환 '토요일밤에' 연주하기 2
7강	나도 타악기 연주자	- 타악기(봉고) 사용법 & 1개의 리듬 패턴으로 연주하기 - 변진섭 '희망사항' 연주하기 1
8강	나도 타악기 연주자	- 타악기(봉고) 사용법 & 2개의 리듬 패턴으로 연주하기 - 변진섭 '희망사항' 연주하기 2
9강	나도 칼림바 연주자 (초급)	- 칼림바 어플 설치 및 사용법 & 숫자악보 읽는법 - '생일 축하 합니다' 연주하기
10강	나도 칼림바 연주자 (초급)	- 칼림바 숫자악보 읽기 & '크리스마스 캐롤' 연주하기 1
11강	나도 칼림바 연주자 (초급)	- 칼림바 숫자악보 읽기 & '크리스마스 캐롤' 연주하기 2

\* 상기 계획은 센터 및 강사 사정 및 제작과정으로 인해 변동될 수 있습니다.

## <온라인강의 동영상 시청 에티켓>

- ★ 강의게시일로부터 30일간 시청이 가능합니다.
- ★ 강의영상을 재촬영하거나, 다운로드 하는 등의 저작권 관련 위반사항에 준하는 행위는 삼가주세요.



운영법인 학교법인 원광학원

여의도 어르신복지센터

# 온라인 특강 [낭독의 즐거움] 평생교육 프로그램 계획서

프로그램명	한음 한음 배워보는 낭독의 즐거움	강의방법	홈페이지 갤러리
강의일정	4분기 (10회 : 10/5 ~ 12/14)	게시일	화요일 게시

강사명	김효남
강의목표	시와 문장을 낭독함으로써 글의 참 뜻을 알고 문학적 감동을 향유함.

강의내용		
일정	제목	세부내용 (학습목표)
1강	낭독이란 무엇인가	낭독의 의미를 알고, 낭독의 효과를 알 수 있다. *낭독 시: 장식론1/홍윤숙
2강	낭독의 호흡법	*낭독에 위한 호흡법 훈련 *낭독 시: 작은 짐승/신석정
3강	낭독의 발성법	*낭독을 위한 발성법 훈련 *낭독 시: 물 길는 사람/이기철
4강	낭독의 발음법	*낭독을 위한 발음법 훈련 *낭독 시: 접동새/김소월
5강	낭독의 끊어 읽기	*낭독을 위한 끊어 읽기 훈련 *낭독 산문: 눈길 / 이청준
6강	낭독의 음성 표현	*낭독을 위한 음성 표현 훈련 *낭독 산문: 먼그대 / 서영은
7강	낭독의 실제	*낭독 실제 훈련 *낭독 산문: 언니의 폐경/김훈
8강	낭독의 실제	*낭독 실제 훈련 *낭독 산문: 소금 가마니 / 구효서
9강	낭독의 실제	*낭독 실제 훈련 *낭독 산문: 내 영혼이 따뜻했던 날들 / 포리스트 카터
10강	낭독의 실제	*낭독 실제 훈련 *낭독 산문: 노란집/박완서
11강	낭독의 실제	*낭독 실제 훈련 *낭독 산문: 나무를 심은 사람/장 지오노

\* 상기 계획은 센터 및 강사 사정 및 제작과정으로 인해 변동될 수 있습니다.

## <온라인강의 동영상 시청 에티켓>

- ★ 강의게시일로부터 30일간 시청이 가능합니다.
- ★ 강의영상을 재촬영하거나, 다운로드 하는 등의 저작권 관련 위반사항에 준하는 행위는 삼가주세요.



운영법인 학교법인 원광학원

여의도 어르신복지센터

# 온라인 특강 [오카리나 여행] 평생교육 프로그램 계획서

프로그램명	행복하고 즐거운 오카리나 여행	강의방법	홈페이지 갤러리
강의일정	4분기 (10회 : 10/7 ~ 12/16)	게시일	목요일 게시

강사명	이은미
강의목표	다양한 곡을 통하여 오카리나를 아름답고 자유롭게 연주할 수 있는 기법을 익힙니다.

강의내용		
일정	제목	세부내용 (학습목표)
1강	플랫(b)	시플랫(시b) 운지 익히기. Mother of Mine/Aloha 'Oe(알로하오에)
2강	바장조 곡 연주	그리워라
3강	샵(#)	파샵(파#) 운지익히기. 생일축하노래
4강	사장조 곡 연주	하늘나라 동화, 얼굴
5강	텅잉(싱글,더블,트리플)	목장길 따라, 작은별 변주곡
6강	꾸밈음, 글리산도	소릿길
7강	복잡한 악보 보기	여행을 떠나요
8강	영화음악	(1)시바의 여왕, (2)Rain Song(영화 미나리)
9강	실전 연주	La Paloma
10강	실전 연주	눈(김효근)
11강	실전 연주	캐롤 메들리

※ 상기 계획은 센터 및 강사 사정 및 제작과정으로 인해 변동될 수 있습니다.

## <온라인강의 동영상 시청 에티켓>

- ★ 강의게시일로부터 30일간 시청이 가능합니다.
- ★ 강의영상을 재촬영하거나, 다운로드 하는 등의 저작권 관련 위반사항에 준하는 행위는 삼가주세요.



운영법인 학교법인 원광학원

여의도 어르신복지센터

# 온라인 특강 [영화농원의 꽃차이야기] 평생교육 프로그램 계획서

프로그램명	영화농원의 꽃차이야기	강의방법	홈페이지 갤러리
강의일정	4분기 (11회 : 10/14 ~ 12/23)	게시일	목요일 게시

강사명	박영화
강의목표	꽃차를 이해하고 꽃차를 즐길 수 있어요.

강의내용		
일정	제목	세부내용 (학습목표)
1강	메리골드	메리골드를 이해하고 꽃차 만드는 방법을 알고 완성된 꽃차의 우림색도 보아요.
2강	무궁화	무궁화를 이해하고 꽃차 만드는 방법을 알고 완성된 꽃차의 우림색도 보아요.
3강	맨드라민	맨드라민을 이해하고 꽃차 만드는 방법을 알고 완성된 꽃차의 우림색도 보아요.
4강	아마란스	아마란스를 이해하고 제다하는 방법을 알고 완성된 꽃차의 우림색도 보아요.
5강	구절초	구절초를 이해하고 꽃차 만드는 방법을 알고 완성된 꽃차의 우림색도 보아요.
6강	박하	박하를 이해하고 꽃차 만드는 방법을 알고 완성된 꽃차의 우림색도 보아요.
7강	작두콩	작두콩을 이해하고 제다하는 방법을 알고 완성된 꽃차의 우림색도 보아요.
8강	당아욱	당아욱을 이해하고 꽃차 만드는 방법을 알고 완성된 꽃차의 우림색도 보아요.
9강	벌개미취	벌개미취를 이해하고 꽃차 만드는 방법을 알고 완성된 꽃차의 우림색도 보아요.
10강	국화	국화를 이해하고 꽃차 만드는 방법을 알고 완성된 꽃차의 우림색도 보아요.
11강	청혈차	청혈차를 이해하고 제다하는 방법을 알고 우림색도 보아요.

\* 상기 계획은 센터 및 강사 사정 및 제작과정으로 인해 변동될 수 있습니다.

## <온라인강의 동영상 시청 에티켓>

- ★ 강의게시일로부터 30일간 시청이 가능합니다.
- ★ 강의영상을 재촬영하거나, 다운로드 하는 등의 저작권 관련 위반사항에 준하는 행위는 삼가주세요.



운영법인 학교법인 원광학원

여의도 어르신복지센터

# 온라인 특강 [컬러테라피] 평생교육 프로그램 계획서

프로그램명	컬러테라피를 통한 삶의 힐링	강의방법	홈페이지 갤러리
강의일정	4분기 (11회 : 10/8 ~ 12/17)	게시일	금요일 게시

강사명	임주이
강의목표	세상에 존재하는 아름다운 색의 밝고 활력있는 에너지 활용을 통해 일상생활에서 정서발달과 인지능력을 향상하며, 가족, 자녀, 지인, 친구 등 서로의 성향을 알고 이해함으로써 즐거운 삶에 도움을 주고 힐링할 수 있도록 도움을 준다.

강의내용		
일정	제목	세부내용 (학습목표)
1강	컬러테라피란?	컬러테라피의 의미를 알아본다.
2강	색이 주는 영향	색이 우리의 삶에 주는 영향에 대하여 알아본다.
3강	컬러로 보는 나	컬러테라피 테스트를 통해 나의 내면의 색을 알아본다.
4강	컬러로 보는 나의 사람들	컬러테라피 테스트를 통해 나의 사람들의 내면의 색을 알아본다.
5강	컬러의 에너지 I	빨간색, 주황색이 가진 긍정과 부정에너지를 알아본다.
6강	컬러의 에너지 II	노란색, 초록색이 가진 긍정과 부정의 에너지를 알아본다,
7강	컬러의 에너지 III	파란색, 남색이 가진 긍정과 부정의 에너지를 알아본다.
8강	컬러의 에너지 IV	보라색, 마젠타색이 가진 긍정과 부정의 에너지를 알아본다.
9강	컬러의 에너지 V	핑크색, 민트색이 가진 긍정과 부정의 에너지를 알아본다.
10강	컬러의 에너지 VI	흰색, 골드색이 가진 긍정과 부정의 에너지를 알아본다.
11강	나 자신과의 컬러소통	셀프 컬러테라피를 통하여 나 자신과 컬러로 소통을 한다.

\* 상기 계획은 센터 및 강사 사정 및 제작과정으로 인해 변동될 수 있습니다.

## <온라인강의 동영상 시청 에티켓>

- ★ 강의게시일로부터 30일간 시청이 가능합니다.
- ★ 강의영상을 재촬영하거나, 다운로드 하는 등의 저작권 관련 위반사항에 준하는 행위는 삼가주세요.



운영법인 학교법인 원광학원

여의도 어르신복지센터

## 건강증진 라인스텝 프로그램 계획서

프로그램명	라인스텝	강의일정	2021.10.04. ~ 12.20
강사명	라미숙	강의 게시일	매주 월요일

강의목표	줄을 맞춰 움직이며 협동성, 사회성을 진작시키고 표출적인 신체활동을 통해 스트레스 해소와 신체·정신건강에 긍정적인 영향을 미치도록 한다.
준비물	스마트폰, 와이파이 환경

강 의 내 용			
일정	제목	세부내용(학습목표)	비 고
1강 10월 04일	Walls Come Down	초.중급 수준의 스텝들을 배우며 Walls Come Down 작품을 통해 동작들을 연습하고 익힌다.	
2강 10월 11일	One Day	초.중급 수준의 스텝들을 배우며 One Day 작품을 통해 동작들을 연습하고 익힌다.	
3강 10월 18일	Shackles	초.중급 수준의 스텝들을 배우며 Shackles 작품을 통해 동작들을 연습하고 익힌다.	
4강 10월 25일	Somebody's Daughter	초.중급 수준의 스텝들을 배우며 Somebody's Daughter 작품을 통해 동작들을 연습하고 익힌다.	
5강 11월 1일	Soy Desperado	초.중급 수준의 스텝들을 배우며 Soy Desperado 작품을 통해 동작들을 연습하고 익힌다.	
6강 11월 8일	Buonanotte Amore	초.중급 수준의 스텝들을 배우며 Buonanotte Amore 작품을 통해 동작들을 연습하고 익힌다.	
7강 11월 15일	Dance The Rain Away	초.중급 수준의 스텝들을 배우며 Dance The Rain Away 작품을 통해 동작들을 연습하고 익힌다.	
8강 11월 22일	Here For The Party	초.중급 수준의 스텝들을 배우며 Here For The Party 작품을 통해 동작들을 연습하고 익힌다.	
9강 11월 29일	Rise	초.중급 수준의 스텝들을 배우며 Rise 작품을 통해 동작들을 연습하고 익힌다.	
10강 12월 06일	Don't Go Yet	초.중급 수준의 스텝들을 배우며 Don't Go Yet 작품을 통해 동작들을 연습하고 익힌다.	
11강 12월 13일	Soul Food	초.중급 수준의 스텝들을 배우며 Soul Food 작품을 통해 동작들을 연습하고 익힌다.	
12강 12월 20일	You're Too Late	초.중급 수준의 스텝들을 배우며 You're Too Late 작품을 통해 동작들을 연습하고 익힌다.	
요청사항	빔 프로젝터, 컴퓨터, 화이트 보드, 마이크, 기타( )		
강의방법	실시간( ), 녹화( V )		

## 건강증진 **통증케어 셀프마사지** 프로그램 계획서

프로그램명	통증케어 셀프마사지	강의일정	2021.10.05. ~ 12.14
강사명	박성희	강의 게시일	매주 화요일

강의목표	어르신들의 통증관리를 위한 셀프 마사지와 쉽게 따라 할 수 있는 운동을 통해 어깨, 허리, 무릎 등 불편한 신체 부위의 혈액순환을 촉진하고 관절의 컨디션을 회복시켜 줍니다.
준비물	스마트폰, 와이파이 환경

강 의 내 용			
일정	제목	세부내용(학습목표)	비 고
1강 월 일	어깨 통증케어 마사지	어깨 관절의 통증을 해소하기 위한 셀프 마사지	
2강 월 일	어깨 통증케어 마사지2	어깨 부위 근육의 혈액 순환을 위한 운동	
3강 월 일	두통 예방케어 마사지	두통을 일으키는 근육 셀프마사지	
4강 월 일	목 통증케어 마사지	뻣뻣해진 목의 근육을 부드럽게 해주는 손 반사구 셀프 마사지와 목의 통증을 완화해주는 수건운동	
5강 월 일	척추 통증케어 마사지1(등)	굳어진 등 근육의 통증케어를 위한 간단하고 쉬운 운동	
6강 월 일	척추 통증케어 마사지 2(허리)	요통을 완화시키는 근육 셀프 마사지	
7강 월 일	척추 통증케어 마사지3(허리)	요통을 완화시키는 손 반사구 셀프 마사지와 안전한 허리운동	
8강 월 일	골반 통증케어 마사지	골반 통증을 일으키는 근육의 셀프 마사지와 틀어진 골반을 위한 교정 운동	
9강 월 일	무릎 통증케어 마사지	무릎 관절의 통증 완화를 위한 마사지와 의자에서 하는 쉬운 운동	
10강 월 일	발목 통증케어 마사지	약해진 발목 관절을 강화시키는 운동과 혈액 순환을 위한 셀프 마사지	
11강 월 일	손목 통증케어 마사지	손의 혈액 순환과 손목의 통증케어를 위한 마사지와 운동	
요청사항	빔 프로젝터, 컴퓨터, 화이트 보드, 마이크, 기타( )		
강의방법	실시간( ), 녹화( V )		

## 건강증진 **오금희와 태극권** 프로그램 계획서

프로그램명	오금희와 태극권	강의일정	2021.10.06. ~ 12.15
강사명	박정호	강의 게시일	매주 수요일

강의목표	고식화타오금희 및 태극권을 통해 관절건강과 조화로운 신체사용법을 배운다.
준비물	스마트폰, 와이파이 환경

강 의 내 용			
일정	제목	세부내용(학습목표)	비 고
1강 10월 06일	관절회전운동	관절회전운동(목, 어깨, 무릎, 등)을 학습한다	
2강 10월 13일	화타오금희 정기신합일공(1)	화타오금희 정기신합일공의 전반부를 학습한다. (1~8번 동작)	
3강 10월 20일	화타오금희 정기신합일공(2)	화타오금희 정기신합일공의 후반부를 학습한다. (9~16번 동작)	
4강 10월 27일	화타오금희 정기신합일공(3)	화타오금희 정기신합일공 전체를 복습한다.	
5강 11월 3일	화타오금희 선천승강공(1)	화타오금희 선천승강공의 전반부를 학습한다. (1~5번 동작)	
6강 11월 10일	화타오금희 선천승강공(2)	화타오금희 선천승강공의 후반부를 학습한다. (6~10번 동작)	
7강 11월 17일	화타오금희 선천승강공(3)	화타오금희 선천승강공 전체를 복습한다.	
8강 11월 24일	화타오금희 복습	화타오금희 정기신합일공, 선천승강공을 같이 반복하고 복습한다.	
9강 12월 1일	브레인업타이치(1)	브레인업타이치 1단락(옷걸기 정면, 좌, 우)을 학습한다.	
10강 12월 8일	브레인업타이치(2)	브레인업타이치 2단락(구름걷기 좌, 우)을 학습한다.	
11강 12월 15일	전체 복습	화타오금희 및 브레인업타이치 1,2 단락을 복습한다.	
요청사항	빔 프로젝터, 컴퓨터, 화이트 보드, 마이크, 기타( )		
강의방법	실시간( ), 녹화( V )		



## 건강증진 **올바른 자세 만들기** 프로그램 계획서

프로그램명	올바른 자세 만들기	강의일정	2021.10.08. ~ 12.17
강사명	배수화	강의 게시일	매주 금요일

강의목표	올바른 자세를 통해 오랜 기간 긴장된 몸과 마음에 건강한 활력을 불어 넣어 자신감과 동시에 신체의 불균형한 부분을 개선하여 노후의 삶의 질을 높이는데 도움을 드린다.
준비물	

강 의 내 용			
일정	제목	세부내용(학습목표)	비 고
1강 월 일	바른 자세의 움직임	신체활동에 있어서 움직임의 효율성을 높이는데 도움을 드린다.	
2강 월 일	바르게 걷기 자세	근육의 움직임을 경험하며 바른 자세 걸기에 도움을 드린다.	
3강 월 일	바른 상체 자세	바른 자세를 통해 상체의 잘못된 자세로 인한 짝아진 목과 굽은 등, 말린 어깨 등을 펴는데 도움을 드린다.	
4강 월 일	바르게 앉는 자세	바른 자세 앉기를 통해 건강한 척추를 위한 도움을 드린다.	
5강 월 일	호흡을 통한 바른 자세	바른 자세 호흡을 통해 갈비뼈 운동범위와 호흡량에 도움을 드린다.	
6강 월 일	휘어진 다리 개선 바른 자세	휘어진 다리 개선을 통해 걸음걸이 개선에 도움을 드린다.	
7강 월 일	바른 골반자세	바른 골반자세를 통해 허리통증 완화와 허리건강에 도움을 드린다.	
8강 월 일	발목 균형을 위한 바른 자세	발목의 불균형을 바로 잡아주어 우리 몸의 비대칭을 바로 잡는데 도움을 드린다.	
9강 월 일	바른 자세를 통한 오십견 예방	바른 자세를 통해 비대칭 어깨의 올바른 자세교정으로 인한 시원하고 부드러운 어깨를 위한 건강에 도움을 드린다.	
10강 월 일	바른 자세 스트레칭	바른 전신스트레칭을 통해 일상생활의 활력과 부상 방지 등 긴장 해소에 도움을 드린다.	
11강 월 일	꿀잠을 위한 바른 자세	그동안 익힌 바른 자세에서의 변형자세를 통해 수면에 도움을 드린다.	
강의방법	실시간( ), 녹화( V )		