

온라인 특강 - 라인스텝 건강증진 프로그램 계획서

프로그램명	라인스텝	강의방법	사전제작
강의일정	2021.08.23. ~ 09.27	요일/시간	매주 월요일

강사명	라미숙
강의목표	라인댄스 이론과 기본 스텝을 이해한다.
수강요건	와이파이 환경
준비물	

강 의 내 용			
일정	제목	세부내용(학습목표)	비 고
1강	라인댄스란?	라인댄스가 무엇인지에 대해 이해한다.	
2강	라인댄스 기본스텝	라인댄스 기본스텝을 이해한다.	
3강	큐반(차차차) 1	큐반 베이직 스텝을 이해하고 작품을 통해 심화한다.	
4강	큐반(차차차) 2	큐반 베이직 스텝을 이해하고 작품을 통해 심화한다.	
5강	라이젠폴(왈츠) 1	라이젠폴 베이직 스텝을 이해하고 작품을 통해 심화한다.	
6강	라이젠폴(왈츠) 2	라이젠폴 베이직 스텝을 이해하고 작품을 통해 심화한다.	

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

<온라인강의동영상 시청 에티켓>

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



문양남인 학교법인 문경학원

여의도 어르신복지센터

온라인특강 - [INSHOT(인샷)] 평생교육 프로그램 계획서

프로그램명	INSHOT(인샷) - 동영상제작	강의방법	홈페이지 갤러리
강의일정	8/23 ~ 9/27, 6회	게시일	월요일 게시

강사명	김기자
강의목표	하나의 어플로 다양한 스티커를 활용하여 사진편집과 영상제작 모두 할 수 있다.
수강요건	
준비물	사진, 짧은 동영상(다운받아서 사용 가능)

강의내용			
일정	제목	세부내용(학습목표)	비고
1강	프로그램 설치 상점 사진편집	구글플레이스토어-INSHOT(인샷) 설치 상점에서 무료스티커(다양) 다운받기 사진편집-캔버스, 필터, 효과	
2강	사진편집	배경넣기,스티커 넣기 자르기-다양한 크기의 사진형태 가능 텍스트 입력 및 편집	
3강	사진편집 폴라쥬만들기	프레임으로 색다른 사진연출 회전으로 각도 및 반전과 특정부분 확대 다양한 형태의 폴라쥬 만들기	
4강	비디오(동영상) 삽입과 편집	사진과 비디오 추가 및 순서 변경 영상편집(자르기),비디오 속도 조절, 영상비율 조절	
5강	비디오 편집 -텍스트 -음악 넣기	제목 및 엔딩 넣기-텍스트 꾸미기, 애니메이션효과, 키프레임 음악넣기-곡과 효과음 넣기	
6강	영상위에 영상 동영상제작과 공유	pip와 크로마키 -사진이나 영상위에 사진 또는 비디오 넣기 동영상제작 및 공유	

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

<온라인강의동영상 시청 에티켓>

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



운영법인 학교법인 원광학원

여의도 어르신복지센터

온라인특강 - [스마트폰악기연주자] 평생교육 프로그램 계획서

프로그램명	15분이면 나도 스마트폰 악기 연주자 - 기타 초급편	강의방법	홈페이지 갤러리
강의일정	8/23 ~ 9/27, 6회	게시일	매주 월요일 게시

강사명	김태연
강의목표	- 15분만에 스마트폰 어플을 활용하여 악기(기타)를 연주할 수 있다. - 누구나 쉽게 다양한 노래에 맞춰 스마트폰으로 기타를 치며 삶의 즐거움을 향상시킬 수 있다.
수강요건	스마트폰을 소지한 누구나 참여 가능
준비물	스마트폰, 와이파이 또는 데이터

강 의 내 용			
일정	제목	세부내용(학습목표)	비고
1강	어플 설치 및 사용법 15분이면 나도 연주자 '아리랑'	- 어플 설치 및 사용방법 (두 종류의 기타 사용법, 기타코드 사용법) - 2개의 코드 사용법 & 쉬운 리듬 연주법	
2강	15분이면 나도 연주자 '조개껍질묵어'	- 3개의 코드 사용법 & 쉬운 리듬 연주법	
3강	15분이면 나도 연주자 '목장길따라'	- 4개의 코드 사용법 & 쉬운 리듬 연주법	
4강	15분이면 나도 연주자 '백일몽'	- 5개의 코드 사용법 & 쉬운 리듬 연주법	
5강	15분이면 나도 연주자 '길가에 앉아서'	- 3개의 코드 사용법 & 새로운 리듬 연주법	
6강	15분이면 나도 연주자 '담다디'	- 4개의 코드 사용법 & 새로운 리듬 연주법	

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

<온라인강의동영상 시청 에티켓>

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



온라인 특강 - 셀프 손·발 마사지 건강증진 프로그램 계획서

프로그램명	셀프 손·발 마사지	강의방법	사전제작
강의일정	2021.08.24. ~ 09.28	요일/시간	매주 화요일

강사명	박성희
강의목표	어르신들의 전신혈액순환을 도모하는 셀프마사지
수강요건	와이파이 환경
준비물	수건, 오일

강 의 내 용			
일정	제목	세부내용(학습목표)	비 고
1강	발마사지 기본	발의 기본 지식과 마사지 실습	
2강	발 반사구와 마사지1	발 반사구를 활용한 마사지 실습	
3강	발 반사구와 마사지2	발 반사구를 활용한 마사지 실습	
4강	발 오일마사지1	오일을 이용한 마사지테라피 실습	
5강	발과 종아리 오일마사지	오일을 이용한 마사지테라피 실습	
6강	혈액순환을 위한 하체 스트레칭	발부터 종아리까지 혈액순환과 림프순환을 위한 통증케어 스트레칭	

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

<온라인강의동영상 시청 에티켓>

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



온라인특강 - [인터넷 실생활 활용] 평생교육 프로그램 계획서

프로그램명	인터넷 실생활 활용	강의방법	홈페이지 갤러리
강의일정	8월 24일~ 9월 28일, 6회	요일/시간	매주 화요일

강사명	소미정
강의목표	인터넷을 활용해 편리한 생활이 되도록 학습한다.
수강요건	개인용 PC 혹은 노트북과 스마트폰
준비물	스마트폰, 와이파이 환경

강 의 내 용			
일정	제목	세부내용(학습목표)	비 고
1강 8/24	누구나 컴퓨터를 켜고 인터넷을 실행해봐요	웹브라우저 크롬 사용하기 및 네이버 실행하기 간단한 네이버 회원가입 및 이메일 보내기	
2강 8/31	온라인으로 진료 예약	여의도 성모병원 온라인 진료 예약하기 실습	
3강 9/7	온라인으로 쿠팡 쇼핑	쿠팡 사이트에 회원가입하고 생수 주문하기	
4강 9/14	온라인으로 코레일 기차표 예약하기	코레일 사이트에 접속하고 여행가는 시간대에 기차표 예약하기	
5강 9/21	온라인 서점 예스24에서 신간 서적 검색하기	새로 나온 신간 서적 검색하고 필요한 책 온라인 주문하기	
6강 9/28	네이버 쇼핑, 라이브 쇼핑 시청하고 구매하기	네이버 쇼핑과 라이브쇼핑 알아보기	

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

<온라인강의동영상 시청 에티켓>

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



온라인 특강 - [해설이 있는 시낭송] 평생교육 프로그램 계획서

프로그램명	국어샘의 해설이 있는 시낭송	강의방법	홈페이지 갤러리
강의일정	8/24 ~ 9/28, 6회	게시일	매주 화요일 게시

강사명	김 효 남
강의목표	시를 통해 정서적 쾌감을 획득하고, 품격있는 목소리로 예술적 표현력을 신장함
수강요건	시를 사랑하고 자신의 목소리로 시를 표현하고 싶은 모든 사람
준비물	강의를 들을 수 있는 P.C 환경

강 의 내 용			
일정	제목	세부내용(학습목표)	비 고
1강	시낭송이란 무엇인가	-시와 친해지기 : 시낭송 어떻게 할 것인가 -시의 해설과 감상	
		* 낭송시: 방문객 (정현종), 낙화 (이형기)	
2강	시낭송의 발성법과 호흡법	-좋은 발성법 -시낭송을 위한 호흡법	
		* 낭송시: 행복 (유치환), 흔들리며 피는 꽃 (도종환)	
3강	시낭송의 발음법과 끊어 읽기	-표준 발음법 : 자음, 모음, 음의 길이 -끊어 읽기 : 의미 단위로 찍어서 끊어읽는 법	
		* 낭송시: 별헤는 밤 (윤동주), 풍경 달다 (정호승)	
4강	시낭송의 음성 표현	-음성 표현하기 : 음의 고저, 강약, 속도, 리듬, 억양 등 -시 암송 요령	
		* 낭송시: 사평역에서 (곽재구)	
5강	송시음보(誦詩音譜)를 위한 표기법	-송시음보 : 시낭송 표기 부호 -시낭송의 표기 부호 해설	
		* 낭송시: 참회록 (윤동주), 사모 (조지훈)	
6강	대회 출전을 위한 준비	-시의 선택 요령 -연습과 훈련	
		* 낭송시: 겨울행 (이근배)	

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

<온라인강의동영상 시청 에티켓>

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



은영법인 학교법인 원광학원

여의도 어르신복지센터

온라인특강 [사각사각 연필드로잉 기초] 평생교육 프로그램 계획서

프로그램명	사각사각 연필 드로잉 기초	강의방법	홈페이지 갤러리
강의일정	8/25 ~ 9/29, 6회	요일/시간	매주 수요일 게시

강사명	엄영선		
강의목표	<ul style="list-style-type: none"> - 연필사용법을 익히고 빛에 의해 달라지는 명암 알고 표현할 수 있다. - 사물을 관찰하고 표현하는 활동을 통해 일상을 새로운 시각으로 바라볼 수 있다. 		
수강요건	홈페이지, 유튜브로 영상시청		
준비물	툼보우4B연필(1자루), 툼보우2B연필(1자루), A4크기 드로잉용 도화지, 미술용 지우개		

강 의 내 용			
일정	제목	세부내용(학습목표)	비 고
1강	선과 명암	<ul style="list-style-type: none"> - 연필과 지우개에 대한 이해 - 다양한 선 익히기 - 명암 10단계 표현하기 	
2강	기본도형과 명암	<ul style="list-style-type: none"> - 구, 육면체와 같은 기본도형 형태 파악 - 기본 도형의 빛에 따른 명암의 변화 관찰, 표현 	
3강	기본도형에서 발전한 응용표현과 묘사 알기	<ul style="list-style-type: none"> - 기본 도형을 기본으로 한 정물 알고 응용 표현 - 예:두루마리 휴지, 계란, 종이컵 등 	
4강	정물 그리기	<ul style="list-style-type: none"> - 흑백사진으로 간단한 정물 그리기 - 덩어리 중심의 빛과 그림자 표현 	
5강	풍경 그리기 1	<ul style="list-style-type: none"> - 흑백사진으로 간단한 풍경 그리기 - 기본 덩어리감에 약간의 묘사가 추가된 표현 	
6강	풍경 그리기 2	<ul style="list-style-type: none"> - 칼라사진으로 풍경 그리기 - 원경, 중경, 근경 표현 	

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

<온라인강의동영상 시청 에티켓>

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



온라인 특강 - [민요배우기] 평생교육 프로그램 계획서

프로그램명	일상 속에서 사용할 수 있는 민요배우기	강의방법	홈페이지 갤러리
강의일정	8/25 ~ 9/29, 6회	게시일	매주 수요일 게시

강사명	최운영
강의목표	우리의 일상 속에서 사용할 수 있는 생활 민요배우기
수강요건	없음
준비물	없음

강 의 내 용			
일정	제목	세부내용(학습목표)	비 고
1강	쉽고 반복적인 민요	민요의 기본 발성과 호흡, 동그랑땡 배워보기	
2강	재미있는 민요	경남남해의 토속민요 징금이타령 배워보기	
3강	생일축하 민요	민요 날리리야 를 활용한 생일 축하 민요 배워보기	
4강	추석달	추석을 준비하여 민요추석달	
5강	사랑고백 민요	너영나영을 활용한 사랑고백 민요	
6강	센스있는 민요 건배사	노랫가락을 활용한 건배사	

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

<온라인강의동영상 시청 에티켓>

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



은영법인 학교법인 원광학원

여의도 어르신복지센터

온라인특강 - [오카리나 여행] 평생교육 프로그램 계획서

프로그램명	행복하고 활기찬 오카리나 여행	강의방법	홈페이지 갤러리
강의일정	8/26 ~ 9/30, 6회	게시일	매주 목요일 게시

강사명	이은미
강의목표	오카리나는 두뇌와 소근육 발달 그리고 정서안정에 긍정적인 영향을 주는 악기로 특히 노년의 삶에 우울증 예방, 폐활량 증가, 인지능력 향상에 큰 도움이 됩니다. 앞으로 6주간의 입문과정을 통해 연주법은 쉽지만 손 끝으로 만들어 내는 맑고 청아한 자연의 소리와 다양한 연주기법이 주는 심미감과 만족감, 그리고 인생의 즐거움을 얻을 수 있습니다.
수강요건	오카리나를 연주하고 싶은 모든 분
준비물	오카리나 AC(Alto C)

강 의 내 용			
일정	제목	세부내용(학습목표)	비고
1강	오리엔테이션 오카리나 입문	오카리나 소개, 다루는 법, 잡는 자세, 운지법	사진자료
2강	소리내기 1	운지 익히기, 텅잉, 호흡법, 오른손 연주	사진자료, 악보
3강	소리내기 2	왼손 운지 익히기, 음계 익히기, 악보 보기	사진자료, 악보
4강	소리내기 3	고음 운지 익히기	악보
5강	소리내기 4	낮은 음 운지, 온음/반음 운지, 호흡조절	사진자료, 악보
6강	총정리 및 연주	연주 향상하기(테누토, 스타카토, 이음줄) 연주자별 지탱법 소개	사진자료, 악보
참고 자료	Etude 1/2/3/4, 그네, 비행기, 행진곡, 징글벨, 들로 산으로, 개구리, 아름다운 것들, 에델바이스, Love me tender, Over the rainbow		

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

<온라인강의동영상 시청 에티켓>

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



온라인 특강 - [Hello !! Radio] 평생교육 프로그램 계획서

프로그램명	Hello !! Radio	강의방법	홈페이지 갤러리
강의일정	8/26 ~ 9/30, 6회	게시일	매주 목요일 게시

강사명	라디오금천 대표 김진숙
강의목표	진심을 담아내는 음성의 힘. 라디오의 매력을 전달하고 호기심을 유발한다.
수강요건	
준비물	

강 의 내 용			
일정	제목	세부내용(학습목표)	비 고
1강	마을미디어란?	- 세상을 바꾸는 공동체 미디어	
2강	나도 라디오스타 1	- 공동체 미디어 활동의 의의 - 우수해외사례 소개	
3강	나도 라디오스타 2	- 전국에서 일어나는 공동체미디어 사례	
4강	라디오제작의 이해 1	- 라디오 제작 과정 - 구성, 대본의 이해 - 기획서 작성하기, 큐스트 만들기	
5강	라디오제작의 이해 2	- 라디오제작에 필요한 기자재 - 녹음, 편집하기	
6강	라디오제작	- SNS를 활용한 유통과 수용 체험 - 팟캐스트(녹음), 인라이브(생방송) 활용하기	

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

<온라인강의동영상 시청 에티켓>

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



온라인특강 - 올바른자세만들기 건강증진 프로그램 계획서

프로그램명	올바른 자세 만들기	강의방법	사전제작
강의일정	2021.08.27. ~ 10.01	요일/시간	매주 금요일

강사명	배수화
강의목표	바른 자세를 통해 건강한 신체와 건강한 마음으로 자신에 대한 신념과 신체에 대한 자신감을 부여함으로써 노후의 삶의 질을 높이는데 도움을 드린다.
수강요건	와이파이 환경
준비물	

강 의 내 용			
일정	제목	세부내용(학습목표)	비 고
1강	면역기능 향상	가슴 펴기 등 다양한 동작과 당당함을 통해 면역 능력을 향상시켜 전염성 질병 및 노인성 만성 질환의 발생을 감소시키는데 도움을 드린다.	
2강	심폐기능 활발	순환계의 기능을 높이는 동작 등을 통해 충분한 산소와 영양소 공급이 원활하도록 도움을 드린다.	
3강	몸과 마음의 근력 향상	집에서도 쉽게 할 수 있는 일상생활 안에서 다양한 동작 등을 통해 몸과 마음에 힘을 기를 수 있도록 도움을 드린다.	
4강	평형성 향상 및 하체근력 강화	신체 안정성 유지 능력 등을 키우는 동작을 통해 하체의 힘과 균형감각을 높이는데 도움을 드린다.	
5강	에너지 증진	나이가 들어가면서 구부정해지는 등과 하체의 흔들림을 위한 바른 척추와 내전근의 힘을 키우는데 도움을 드린다.	
6강	아름다운 몸매 만들기	그동안 익힌 동작 등을 통해 좀 더 효율적 변형 동작의 흥미와 건강한 몸과 마음의 자신감을 드리는데 도움을 드린다.	

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

<온라인강의동영상 시청 에티켓>

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



유원대학교 평생교육원

여의도 어르신복지센터

온라인 특강 - [클레이 아트] 평생교육 프로그램 계획서

프로그램명	클레이 아트	강의방법	홈페이지 갤러리
강의일정	8/27 ~ 10/1, 6회	게시일	매주 금요일 게시

강사명	전형수
강의목표	감각활동을 통해 수행능력을 기르고 결과물을 보며 행복감을 느낀다.
수강요건	누구나
준비물	클레이, 클레이 5종 도구

강 의 내 용			
일정	제목	세부내용(학습목표)	비고
1강	클레이 기초와 기초 실습	6가지 기초기법을 익힌다 기초기법을 이용한 '데이지꽃' 만들기를 한다	자석을 이용해 냉장고출더로 가능
2강	채소 만들기	새알심 만들어본 기억을 회상하며 완두콩을 만든다	이쑤시개 뒤꽂이로 활용가능
3강	과일 만들기	밀기를 통한 수박 만들기를 한다 잎과 자른 수박도 표현해 볼 수 있다.	차량용 스프링 활용가능
4강	장미 만들기	두 가지 기법을 이용해 다른 장미를 만든다	미니화분을 활용한 전시
5강	민속인형 만들기 남자	남자 인형은 머리카락을 주의해 만든다. 천을 최대한 얇게 만들 수 있도록 한다.	액자에 붙인다
6강	민속인형 만들기 여자	여자 인형을 만들어 주름잡기로 치마를 만들어 입힌다	액자에 붙인다

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

<온라인강의동영상 시청 에티켓>

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



온라인특강 - [서양미술사] 평생교육 프로그램 계획서

프로그램명	서양미술사-르네상스와 바로크	강의방법	홈페이지 갤러리
강의일정	8/27 ~ 10/1, 6주	게시일	매주 금요일

강사명	강정화
강의목표	16세기 전성기 르네상스와 바로크 시대의 서양 미술사 공부를 통해 그 시대의 문화의식과 정신세계를 경험해 본다.
준비물	

강 의 내 용			
일정	제목	세부내용(학습목표)	비고
1강	전성기 르네상스미술 -다빈치	-서양미술사의 흐름과 르네상스 미술의 특징 -레오나르도 다빈치의 대표적 작품 감상과 해설	
2강	16세기 르네상스미술 -미켈란젤로	-미켈란젤로의 대표적 작품 감상과 해설	
3강	16세기 르네상스미술 -라파엘로	-라파엘로의 대표적 작품 감상과 소개	
4강	이탈리아 바로크미술 -카라바조	-바로크 미술과 이탈리아 바로크 미술의 특징 -카라바조의 대표적 작품 감상과 해설	
5강	네덜란드 바로크미술 -렘브란트	-렘브란트의 대표적 작품 감상과 해설	
6강	스페인, 프랑스 바로크미술-벨라스케스와 푸생	-벨라스케스와 니콜라 푸생의 대표적 작품 감상과 해설	

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

<온라인강의동영상 시청 에티켓>

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



은평방인 학교법인 원광학원

여의도 어르신복지센터