

프로그램 세부 계획서

프로그램명		직장인을 위한 스트레칭 및 운동				
프로그램 장소		금정세대공감센터 4층 열린공간마루				
프로그램 소개		직장인이 느낄 수 있는 근골격계 질환 관련하여 알아보고 통증을 조절하기 위한 스트레칭 및 가벼운 운동을 배우고 일상에서 적용해봅니다.				
운 영	기 간		총 시 간	참 여 자 수	교육방법	참여인원
	9. 6.~11. 8. (총10회)		20시간	15명	이론 및 실습	15명
차 시	일자 (요일)	교육시간	세부 교육내용		담당강사	교수방법
1	9. 6. (수)	19:00~ 21:00	바른 자세 평가 및 코어 활성화 -준비물 : 요가매트		백나리	이론 및 실습
2	9.13. (수)	19:00~ 21:00	척주의 움직임에 대해 알아보기 척주의 스트레칭 및 운동 -준비물 : 밴드		백나리	이론 및 실습
3	9.20. (수)	19:00~ 21:00	흉추&어깨 근골격계 질환에 대해 알아보기 흉추&어깨의 움직임 및 스트레칭 -준비물 : 밴드 및 마사지볼		백나리	이론 및 실습
4	9.27. (수)	19:00~ 21:00	흉추&어깨의 스트레칭 및 운동 -준비물 : 밴드 & 마사지볼		백나리	이론 및 실습
5	10. 4. (수)	19:00~ 21:00	팔꿈치&손목 근골격계 질환에 대해 알아보기 어깨, 팔, 손목 움직임 및 스트레칭 -준비물 : 밴드 & 마사지볼		백나리	이론 및 실습
6	10.11. (수)	19:00~ 21:00	요추 근골격계 질환에 대해 알아보기 허리 고관절 움직임 및 스트레칭 -준비물 : 밴드 & 마사지볼		백나리	이론 및 실습
7	10.18. (수)	19:00~ 21:00	고관절 근골격계 질환에 대해 알아보기 고관절 스트레칭 및 운동 -준비물 : 요가매트, 밴드, 마사지볼		백나리	이론 및 실습
8	10.25. (수)	19:00~ 21:00	하체의 움직임 및 운동 -준비물 : 밴드		백나리	이론 및 실습
9	11. 1. (수)	19:00~ 21:00	무릎&발목 근골격계 질환에 대해 알아보기 종아리 움직임 및 스트레칭 -준비물 : 요가매트, 밴드, 마사지볼		백나리	이론 및 실습
10	11. 8. (수)	19:00~ 21:00	몸 전체의 움직임 및 근력운동 -준비물 : 밴드		백나리	운동

※강의내용은 기관사정 및 학습자 특성에 따라 변동될 수 있습니다.

※준비물(개인지참) : 몸에 적당히 붙는 옷, 마사지볼, 밴드,
요가매트(요가매트는 학습관에 구비되어 있으나, 희망자는 지참)

<준비물 내역>

	
<p>요가매트</p>	<p>마사지볼(= 테니스공 대체 가능)</p>
<p>두께 ; 5mm , 길이 ; 약 61cm & 175cm</p>	<p>크기 : 대략 6mm</p>
	<p>다이소 기준 금액 요가매트 : 5,000원 마사지볼 : 3,000원 밴드 : 3,000원</p>
<p>운동 밴드 (길이 대략 2m)</p>	
<p>강도 : 힘이 좋으면 중, 약하면 약(다이소 기준)</p>	