

사업명(프로그램명)		내 몸의 기초를 다지는 손발 건강 마사지			
개 요	프로그램 유형	인문교양교육			
	교 육 대 상	주민 누구나			
운 영	기 간	총시간	참여자수	운영장소	
	1.3.~2.28. (14:00~16:00/8회)	16	25	금정구 평생학습관	
차시	일자 (매주 금)	시간	세부 교육내용		담당강사 교수방법
1	1.3	14:00~16:00	-기혈순환의 기본원리 -손, 발과 우리 몸 건강의 상관관계 -손목과 발목의 중요성 - 손목과 발목 관리법		김용서 이론,실기
2	1.10	14:00~16:00	-손과 팔의 기본 구조 -손의 인체 반응구 -손과 팔 마사지 I(기혈순환 촉진)		김용서 이론,실기
3	1.17	14:00~16:00	-손과 팔의 기본 기능 -손과 팔 마사지 II(관절기능 향상)		김용서 이론,실기
4	1.31	14:00~16:00	-손과 팔의 주요 경락 -손과 팔 마사지 III(대사기능 향상) -팔과 어깨를 편안하게 하는 스트레칭법		김용서 이론,실기
5	2.7	14:00~16:00	-발의 기본 기능 -하지기혈순환 마사지 (발목, 무릎, 고관절 기능향상, 전신 피로 회복)		김용서 이론,실기
6	2.14	14:00~16:00	-발의 기본 구조 -식물의 뿌리와 같은 발 건강 마사지 I(관절기능 향상) -무릎 피로를 푸는 스트레칭법		김용서 이론,실기
7	2.21	14:00~16:00	-인체의 축소판 발, 무릎관절의 구조 -식물의 뿌리와 같은 발 건강 마사지 II (대사기능 향상) -고관절의 피로를 푸는 스트레칭법		김용서 이론,실기
8	2.28	14:00~16:00	-신발과 건강의 관계 -식물의 뿌리와 같은 발 건강 마사지 III (호르몬 조절) -건강한 걸음걸이 방법		김용서 이론,실기