

사업명(프로그램명)			11	건강의 비결! 림프순환 운동법			
개 요	목 표		염증을 유발하는 물질을 청소하는 림프순환운동법 습득				
	프로그램 유형		④ 문화예술교육		학습자 부담	웰빙밴드 50,000원 교재 17,000원	
	교육대상		금정구 성인				
운 영	기 간		총회차(시간)	시간대	교육장소	참여인원	
	2023. 3~6(4개월)		14(28)	평일오후	비대면	30명	
차 시	일자(요일)	교육시간	세부 교육내용			담당강사	교수방법
1	3.09.(목)	15:00 ~17:00	- 염증을 유발하는 물질과 생활습관병 - 스트레스와의 연관성 - 내수용감각 느끼는 능력 사전 테스트			임상원	비대면
2	3.16.(목)	15:00 ~17:00	- 엄마들의 몸 공부 파트 1 - 몸과 뇌의 소통이 삶의 질을 결정한다. - 자율신경계 유연성 회복을 위해서는?			임상원	비대면
3	3.23.(목)	15:00 ~17:00	- 엄마들의 몸 공부 파트 3 - 나를 위로하는 신경, 미주신경 - 미주신경활성화 운동법이란? - 내수용감각과의 연관성			임상원	비대면
4	3.30.(목)	15:00 ~17:00	- 엄마들의 몸 공부 파트 3 - 림프순환운동의 순서, 주의점 - 횡격막호흡이 0번			임상원	비대면
5	4.06.(목)	15:00 ~17:00	- 엄마들의 몸 공부 파트 2, 3, 4 - 삶의 질을 높이는 림프순환운동법 - 1.리드미컬한 골반대 움직임부터			임상원	비대면
6	4.13.(목)	15:00 ~17:00	- 엄마들의 몸 공부 파트 4 - 2.요실금, 치질을 막아주는 골반운동법			임상원	비대면
7	4.20.(목)	15:00 ~17:00	- 엄마들의 몸 공부 파트 4 - 3.골반안정화를 위한 클렘셀운동법			임상원	비대면
8	4.27.(목)	15:00 ~17:00	- 엄마들의 몸 공부 파트 4 - 4.백브릿지트위스트(내장기운동법)			임상원	비대면
9	5.04.(목)	15:00 ~17:00	- 엄마들의 몸 공부 파트 4 - 5.목스트레칭, 견갑대 ROM운동			임상원	비대면
10	5.11.(목)	15:00 ~17:00	- 엄마들의 몸 공부 파트 4 - 6.흉곽출구증후군, 거북목증후군, 손목터널증후군을 날려버리는 운동법			임상원	비대면
11	5.18.(목)	15:00 ~17:00	- 엄마들의 몸 공부 파트 4 - 7.허리,다리통증을 위한 햄스트링 운동법			임상원	비대면
12	5.25.(목)	15:00 ~17:00	- 엄마들의 몸 공부 파트 4 - 8.림프순환씨퀀스로 즐기는 슈퍼맨운동법			임상원	비대면
13	6.01.(목)	15:00 ~17:00	- 엄마들의 몸 공부 파트 4 - 9. 힘찔지로 완성되는 엉덩근육운동법			임상원	비대면
14	6.08.(목)	15:00 ~17:00	- 엄마들의 몸 공부 파트 4 - 10. 저항도 플라이오메트릭 운동으로 근막을 탄력있게			임상원	비대면