

프로그램명			집에서 쉽게 따라하는 척추자세교정				
프로그램 소개			본 프로그램은 바른 척추 건강의 중요성 인식과 척추 건강을 지키고 향상 시키는데 도움이 되는 방법을 집에서 쉽게 따라 할 수 있는 운동법과 셀프 마사지 방법 배우고 익히게 된다.				
교재 / 재료비			재료비 1만원				
운 영	기 간		총회차(시간)	시간대	교육방법	참여인원	
	2021.9.~12. (4개월)		15회(30시간)	(목)오후	비대면(줌)	30명	
차 시	일자(목요일)	교육시간	세부 교육내용			담당강사	교수방법
1	09.09.	14:00~16:00	- 지구상에서 건강하게 생활하기 위한 척추 건강의 중요성 - 척추의 구조와 기능 - 나의 척추건강 어떠한가? - 척추 건강을 위한 신체 기초 바로잡기			김용서	강의식/실습 줌
2	09.16.	14:00~16:00	- 인체는 건축물과 같다. 생활습관과 척추 건강 - 척추 건강을 위한 발목 건강과 균형 유지법			김용서	강의식/실습 줌
3	09.23.	14:00~16:00	- 건강한 발목을 위한 발목 강화 운동법 - 발목 건강 셀프 마사지			김용서	강의식/실습 줌
4	09.30.	14:00~16:00	- 척추 건강을 위한 골반 고관절 교정법 - 골반 균형 유지법-1			김용서	강의식/실습 줌
5	10.07.	14:00~16:00	- 척추 건강을 위한 고관절 교정법 - 고관절 균형 유지법-1			김용서	강의식/실습 줌
6	10.14.	14:00~16:00	- 걷고 서 있는 능력 향상을 위한 고관절 강화법-1			김용서	강의식/실습 줌
7	10.21.	14:00~16:00	- 골반 균형 유지법-2 - 고관절 균형 유지법-2			김용서	강의식/실습 줌
8	10.28.	14:00~16:00	- 오래 앉아있어도 건강한 허리를 위한 앉은 자세 허리 강화 운동법			김용서	강의식/실습 줌
9	11.04.	14:00~16:00	- 오래 서 있는 능력향상을 위한 선 자세 허리 강화 운동법			김용서	강의식/실습 줌
10	11.11.	14:00~16:00	- 허리 건강에 중요한 몸통 스트레칭법			김용서	강의식/실습 줌
11	11.18.	14:00~16:00	- 걷고 서 있는 능력 향상을 위한 고관절 강화법-2			김용서	강의식/실습 줌
12	11.25.	14:00~16:00	- 누운 자세 척추 교정법과 셀프 마사지법			김용서	강의식/실습 줌
13	12.02.	14:00~16:00	- 척추 건강과 강화를 위한 척추 기립근 강화법-1			김용서	강의식/실습 줌
14	12.09.	14:00~16:00	- 척추 건강과 강화를 위한 척추 기립근 강화법-2			김용서	강의식/실습 줌
15	12.16.	14:00~16:00	- 척추 건강관리와 유지를 위한 루틴 재점검과 척추 건강 변화 사례 나누기			김용서	강의식/실습 줌