

프로그램 명			통증 컨트롤과 자가관리 요법(자격증반)		
프로그램 장소			신중년더채움학습관 3층 더배움 강의실		
프로그램 소개			누구나 손쉽게 할 수 있는 스포츠 마사지와 테이핑 요법으로 통증으로부터 해방되자!		
운 영	기 간		총 시 간	참 여 자 수	수강생 1인 부담금 (교재비 및 재료비)
	'22. 3.~6. (4개월)		30시간	10명	14,000원(2ea) [테이핑(5m * 5cm)]
차시	일자 (요일)	시간	세부 교육내용	담당강사	교수방법
1	3. 8. (화)	10:00~ 12:00	인체 해부학 및 생활안전이란?	안정현	강의
2	3. 15. (화)	10:00~ 12:00	경락 마사지 작은 얼굴 만들기	안정현	강의 시연
3	3. 22. (화)	10:00~ 12:00	엘보 예방 및 뱃살 제거	안정현	강의 시연
4	3. 29. (화)	10:00~ 12:00	정맥 마사지 : 피로야 가라!	안정현	강의 시연
5	4. 5. (화)	10:00~ 12:00	양와위 총정리	안정현	강의 시연
6	4. 12. (화)	10:00~ 12:00	두통 예방 및 거북목 예방	안정현	강의 시연
7	4. 19. (화)	10:00~ 12:00	햄스트링 통증 예방(허벅지)	안정현	강의 시연
8	4. 26. (화)	10:00~ 12:00	인체 하수구 청소	안정현	강의 시연
9	5. 3. (화)	10:00~ 12:00	양와위 복와위 술기법 총정리	안정현	강의 시연
10	5. 10. (화)	10:00~ 12:00	제 2의 심장 발관리 요령	안정현	강의 시연
11	5. 17. (화)	10:00~ 12:00	발마사지 술기 방법	안정현	강의 시연
12	5. 24. (화)	10:00~ 12:00	운동 종목별 테이핑 방법	안정현	강의 시연
13	5. 31. (화)	10:00~ 12:00	신체별 테이핑 방법	안정현	강의 시연
14	6. 7. (화)	10:00~ 12:00	테이핑 테크닉 총정리	안정현	강의 시연
15	6. 14. (화)	10:00~ 12:00	통증 컨트롤 스포츠 마사지 총정리 및 수료식(자격증 발급)	안정현	강의 시연