

프로그램 명			뇌건강과 심신면역강화를 위한 생활습관병의 이해, 예방과 극복		
프로그램 장소			신중년더채움학습관 3층 더나눔 강의실		
프로그램 소개			뇌건강과 심신면역강화		
운 영	기 간		총 시 간	참 여 자 수	수강생 1인 부담금 (교재비 및 재료비)
	'22. 3.~6. (4개월)		30시간	19명	
차시	일자 (요일)	시간	세부 교육내용	담당강사	교수방법
1	3. 8. (화)	10:00~ 12:00	오리엔테이션, 신체예산 알로스타시스 두뇌훈련 및 명상의 체계적인 안내	김도향	강의
2	3. 15. (화)	10:00~ 12:00	뇌건강과 체내 에너지 대사 호흡의 이해와 두뇌훈련 명상	김도향	강의
3	3. 22. (화)	10:00~ 12:00	뇌건강과 미토콘드리아 뇌교육, 두뇌훈련, 이완훈련, 호흡수련, 명상	김도향	강의
4	3. 29. (화)	10:00~ 12:00	뇌의 구조와 기능1 뇌교육, 두뇌훈련, 이완훈련, 호흡수련, 명상	김도향	강의
5	4. 5. (화)	10:00~ 12:00	뇌건강과 고혈압의 이해, 예방과 극복 뇌교육, 두뇌훈련, 이완훈련, 호흡수련, 명상	김도향	강의
6	4. 12. (화)	10:00~ 12:00	뇌의 구조와 기능II 뇌교육, 두뇌훈련, 이완훈련, 호흡수련, 명상	김도향	강의
7	4. 19. (화)	10:00~ 12:00	뇌건강과 비만의 이해, 예방과 극복 뇌교육, 두뇌훈련, 이완훈련, 호흡수련, 명상	김도향	강의
8	4. 26. (화)	10:00~ 12:00	뇌건강과 당뇨병의 이해, 예방과 극복 뇌교육, 두뇌훈련, 이완훈련, 호흡수련, 명상	김도향	강의
9	5. 3. (화)	10:00~ 12:00	뇌건강과 스트레스, 호르몬의 이해 뇌교육, 두뇌훈련, 이완훈련, 호흡수련, 명상	김도향	강의
10	5. 10. (화)	10:00~ 12:00	뇌건강과 우울증의 이해, 예방과 극복 뇌교육, 두뇌훈련, 이완훈련, 호흡수련, 명상	김도향	강의
11	5. 17. (화)	10:00~ 12:00	뇌건강과 면역의 이해와 강화 뇌교육, 두뇌훈련, 이완훈련, 호흡수련, 명상	김도향	강의
12	5. 24. (화)	10:00~ 12:00	뇌건강과 혈관, 명상과 텔로미어 뇌교육, 두뇌훈련, 이완훈련, 호흡수련, 명상	김도향	강의
13	5. 31. (화)	10:00~ 12:00	뇌건강과 암의 이해, 예방과 극복 뇌교육, 두뇌훈련, 이완훈련, 호흡수련, 명상	김도향	강의
14	6. 7. (화)	10:00~ 12:00	뇌건강과 자율신경계, 암과의 관계 뇌교육, 두뇌훈련, 이완훈련, 호흡수련, 명상	김도향	강의
15	6. 14. (화)	10:00~ 12:00	뇌건강과 치매의 이해, 예방과 극복 뇌교육, 두뇌훈련, 이완훈련, 호흡수련, 명상	김도향	강의