

프로그램 명			삶의 밸런스 향상을 위한 바른 자세 만들기		
프로그램 장소			신중년더채움학습관 3층 더나눔 강의실		
프로그램 소개			노화현상으로 균형감각의 쇠퇴와 자세 불균형으로 유발되는 각종 근골격계 문제 예방		
운 영	기 간		총시간	참여자수	수강생 1인 부담금 (교재비 및 재료비)
	'22. 3월~6월 (4개월)		30시간	19명	재료비 20,000원 (저항밴드)
차시	일자	시간	세부 교육내용		담당강사 교수방법
1	3.11. (금)	14:00~ 16:00	바른몸 바른 자세1		김광훈 강의
2	3.18. (금)	14:00~ 16:00	바른몸 바른자세2		김광훈 강의
3	3.25. (금)	14:00~ 16:00	통증은 어디서부터 오는가?		김광훈 강의
4	4.1. (금)	14:00~ 16:00	나의 바른 자세 만들기		김광훈 강의
5	4.8. (금)	14:00~ 16:00	나의 걸음걸이 분석과 바른 걸음걸이		김광훈 강의
6	4.15. (금)	14:00~ 16:00	허리근육의 안정성과 밸런스 운동 1		김광훈 강의
7	4.22. (금)	14:00~ 16:00	허리근육의 안정성과 밸런스 운동 2		김광훈 강의
8	4.29. (금)	14:00~ 16:00	허리근육의 안정성과 밸런스 운동 3		김광훈 강의
9	5.6. (금)	14:00~ 16:00	상체의 근력강화와 밸런스 운동1		김광훈 강의
10	5.13. (금)	14:00~ 16:00	상체의 근력강화와 밸런스 운동2		김광훈 강의
11	5.20. (금)	14:00~ 16:00	하체의 근력강화와 밸런스 운동1		김광훈 강의
12	5.27. (금)	14:00~ 16:00	하체의 근력강화와 밸런스 운동2		김광훈 강의
13	6.3. (금)	14:00~ 16:00	통증에 좋은 운동과 관리법		김광훈 강의
14	6.10. (금)	14:00~ 16:00	바른자세 건강한 몸! 나를 위한 관리법1		김광훈 강의
15	6.17. (금)	14:00~ 16:00	바른자세 건강한 몸! 나를 위한 관리법2		김광훈 강의