

강 의 계 획 서

강좌명	실버레크레이션	강사명	윤수경
강좌소개	실버레크레이션과 교구 및 도구활동을 통한 치매예방과 인지강화로 행복한 노년생활을 건강하게 누릴 수 있다.		
< 강좌세부내용 >			
1차시	오픈마인드, 치매예방, 손유희 율동(낭랑18세)		
2차시	도구활동1-백업, 컵타, 접시-		
3차시	실버운동, 스트레칭 및 실버댄스		
4차시	백세시대건강운동/ 8고 단동운동		
5차시	웃음체조 해보기 : 하,해,히,호,후 노래율동		
6차시	실버 율동 체조1-사랑의 이름표, 십오야 등-		
7차시	전래놀이-비석치기, 제기차기, 공기놀이 등-		
8차시	실버 율동 체조2-기타부기, 밀양아리랑 등-		
9차시	도구활동2 -백업, 컵타, 접시-		
10차시	함께 따라하기 쉬운 실버레크리에이션		
학습경비	재료비(1인1회5,000원:전래놀이 개인도구 필요시 한함), 교재비(1인당 0원)		
강의 가능시간	(수)요일 10:00~12:00 / (금)요일 10:00~12:00		
기타	전래놀이때 도구 이용후 개인 지참. 예산 책정 불가할 시 수정 가능함.		