

[대화] · 면 평생학습센터 2024년 평생학습센터 수강생 모집

□ 모집개요

- 대상: 평창군민 (해당 읍면 주민등록자 우선 선발)
- 모집인원: 10명
- 신청방법: **온라인 접수 원칙**(평창군 평생학습관 홈페이지)
※ www.pc.go.kr/edu → 강좌신청 → 강좌정보 → 지역별강좌
정보 → 원하는 강좌 선택 → 신청
- 수 강 료: 무료 (*교육에 필요한 재료비 및 교재비 등은 개인 부담)
- 담당평생학습매니저: 박정희, 010-9075-3250

□ 과정운영 세부안내

과 정 명	모집 인원(명)	교육기간	교육시간	운영 횟수	장소
필라테스&요가	10	06.02~8.25 (매주일요일)	주1회1시간 (오후)1:30-2:30	12회	대화도서관 (매트와 폼롤러준비)-강사 님과공구가가능
하모니카	10	08.05~12.09 (매주월요일)	주1회 2시간 (오후7-9시)	18회	대화감리교회

□ 기타사항

- 신청인원이 모집인원에 미달할 경우, 개설이 취소될 수 있습니다.
- 출석자가 5명 미만으로 3회 이상 운영될 경우 폐강될 수 있습니다.
- 신청은 본인이 하며, 신청자를 대신하여 타인이 수강할 수 없습니다.
- 프로그램은 일정, 장소 등 사정에 따라 변경 될 수도 있습니다.

대화면평생학습센터 프로그램 계획서

※교육계획은 변경될 수 있음

과정명	요가&필라테스		강사명	권민정
운영기간	2024. 6. 0.2 ~ 8. 25 (총20회) 매주 일요일 13시30분~14시30(1시간)		운영장소	대화면도서관
차시	주제	내용		비고
1	필라테스 호흡법1	호흡과 근육 (호흡법)		
2	필라테스 호흡법2	근육의 쓰임과 호흡의 관계 (필라테스 호흡)		
3	요가 아사나 1	근육의 역할과 (요가 아사나)		
4	요가 아사나 2	근육의 역할과 통증의 원리 (요가 아사나)		
5	매트 필라테스1	매트 필라테스 동작 1(매트 필라테스 동작)		
6	매트 필라테스 2	매트 필라테스 동작2		
7	어깨통증과 목의 통증	아사나의 쓰임과 매트 필라테스 동작의구연		
8	목의 통증1	매트 필라테스 요가아사나 척추 정렬		
9	목의 통증 2	매트 필라테스, 요가 아사나 척추 위생		
10	목의 통증과 등의통증	매트 필라테스 ,요가 아사나		
11	요통 증상1	요가 아사나 , 소도구 필라테스 신전운동		
12	요통 증상2	요가 아사나와 매트 필라테스, 소도구 신전운동		

13	코어의 위치와 쓰임새1	코어 활성화 매트 필라테스	
14	코어의 위치와 쓰임새2	코어 활성화 매트 필라테스, 요가 아사나, 소도구	
15	골반통증과 요통관계	허리 주변근육 강화와 컴비네션	
16	골반의 위치교정	코어 주변근육 활성화	
17	허리와 자세 상관관계	허리 강화 운동과 요가 아사나, 매트 필라테스	
18	등과 자세관계	매트필라테스, 요가 테라피	
19	척추위생	맥켄지 스트레칭, 신전운동 소도구 운동	
20	신체 정렬 방법	통증완화 운동의 접근성과 활용방법 운동 전, 후 관리	