

강 의 계 획 서

프로그램명	여행영어		
강 사 명	변현아		
강의목적	여행영어에 필요한 다양한 표현 배우기		
수업방법	교재/유인물 믹스, 동영상활용		
교재 및 참고문헌	여행회화로 배우는 시니어 영어회화 첫걸음	준비물	교재, 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	여행영어에 필요한 다양한 표현 배우기	
	1회기	추가 여행영어 표현 유인물	
	2회기	unit2 초대하기	
	3회기	추가 여행영어 표현 유인물	
	4회기	unit 2~3파티	
5월	목 표	여행영어에 필요한 다양한 표현 배우기	
	5회기	추가 여행영어 표현 유인물	
	6회기	unit 3 파티	
	7회기	추가 여행영어 표현 유인물	
	8회기	응급상황 unit 1 길을 잃었을 때	
6월	목 표	여행영어에 필요한 다양한 표현 배우기	
	9회기	추가 여행영어 표현 유인물	
	10회기	unit 1~2 지갑을 잃었을 때	
	11회기	추가 여행영어 표현 유인물	
	12회기	unit 2~3 응급실에서	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	통통 중국어		
강 사 명	김 미수		
강의목적	원활한 중국어회화를 지향하며 여러구문들을 연습해본다		
수업방법	단어와 구문을 익히며 반복연습한다		
교재 및 참고문헌	한어구어 3	준비물	교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	미용실에서 대화하기	
	1회기	머리스타일에 관한 단어	
	2회기	이발소에서	
	3회기	미장원에서	
	4회기	從來	
5월	목 표	자연환경에 대한 이야기	
	5회기	공원에서	
	6회기	대기오염	
	7회기	환경보호에 대하여	
	8회기	不用	
6월	목 표	외모 묘사하기	
	9회기	신체에 관한 여러 가지 표현	
	10회기	친구 묘사하기	
	11회기	행인 묘사하기	
	12회기	顧得上	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	세계역사교실		
강 사 명	진인숙		
강의목적	세계의 역사와 문화를 통한 세계사 여행과 시대 인물들의 이야기를 알아 본다.		
수업방법	세계사 이야기를 중심으로 한 내용, 동영상, ppt 자료를 통한 수업		
교재 및 참고문헌	이야기 세계사,ppt	준비물	필기 도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	헬레니즘 문화와 로마 문화	
	1회기	알렉산더대왕의 원정과 헬레니즘	
	2회기	고대 로마건국 신화	
	3회기	로마공화정과 민주공화국	
	4회기	로마는 하루아침에 이루어지지 않았다	
5월	목 표	로마를 만든 영웅	
	5회기	포에니전쟁의 영웅들(한니발과 스키피오)	
	6회기	공화정의 희생자 카이사르	
	7회기	공화정에서 제국으로(옥타비아누스-아우구스투스)	
	8회기	로마의 평화시대(5현제)	
6월	목 표	모든 길은 로마로 통한다	
	9회기	로마에 가면 로마법을 따르라(평민의 권리향상)	
	10회기	그라쿠스 형제의 개혁	
	11회기	로마의 호수 지중해의 문화	
	12회기	폼페이 최후의 날	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	한국사		
강 사 명	진인숙		
강의목적	역사 인물을 통해서 보는 역사이야기와 그들의 행적을 찾아가는 역사여행		
수업방법	역사 인물과 지역문화에 대한 이야기, 동영상, ppt 자료를 통한 수업		
교재 및 참고문헌	인물로 보는 고려사. PPT	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	새로운 시대를 꿈꾸는 영웅들	
	1회기	때를 만나지 못함을 가슴 아파한 최치원	
	2회기	새로운 나라를 위한 도전1(견훤, 궁예)	
	3회기	새로운 나라를 위한 도전2(왕건)	
	4회기	왕권을 위한 광종의 개혁	
5월	목 표	안정된 나라와 찬란한 문화유산	
	5회기	뛰어난 치적으로 성군이라 불린 성종	
	6회기	고려 최고의 황금기 문종	
	7회기	사학열풍을 일으킨 최충	
	8회기	승려가 된 왕자 의천	
6월	목 표	끊임없는 외적의 침입을 막아낸 영웅	
	9회기	말 한마디로 거란군을 막아낸 외교의 달인 서희	
	10회기	역신? 나라에 충성한 인물인가?(강조)	
	11회기	오랜기간의 절치부심의 윤관	
	12회기	승려의 신분으로 상장군에 오른 김윤후	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	프랑스어		
강 사 명	허 진		
강의목적	프랑스어를 이해하고, 외국인과 기본 대화를 할 수 있다.		
수업방법	다양한 상황 속의 대화문장을 듣고 말한다.		
교재 및 참고문헌	Vite et Bien(1)	준비물	교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	교재 2과 상대방에게 전화를 주고 받기	
	1회기	4가지 상황별 대화문장 듣고 이해하기	
	2회기	의사에게 이메일 보내기, être 동사, 숫자 21~100	
	3회기	전화 대화 관련 어휘 및 문장 확인 연습	
	4회기	전화 관련 표현 종합 연습	
5월	목 표	교재 3과 일상생활 이야기나누기	
	5회기	3가지 상황별 대화문 듣고 이해하기	
	6회기	초대장 이메일 읽기, 관련 어휘 학습	
	7회기	일상생활에 필요한 어휘 및 문장 확인 연습	
	8회기	일상생활 관련 표현 종합 연습	
6월	목 표	교재 4과 여행 관련 표현 학습	
	9회기	3가지 여행 관련 대화문 듣고 이해하기	
	10회기	여행 소감문 읽고 쓰기, 색깔 어휘 학습	
	11회기	여행 관련 어휘 및 문장 확인 연습	
	12회기	여행 관련 표현 종합 연습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	일드 영화		
강 사 명	정명인		
강의목적	영상을 통해서 실제 일본 사회에서 사용되고 있는 다양한 표현을 쉽게 이해하고 습득하여 자연스럽게 생생한 일본어를 구사하도록 한다		
수업방법	일본 드라마와 영화를 보고 스크립트로 어휘와 문법, 문장을 익히고 듣기와 읽기로 회화 연습을 한다		
교재 및 참고문헌	강사 제작 스크립트	준비물	교재, 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	회화체 일본어의 특성과 문화를 이해한다	
	1회기	문장체와 회화체의 표현 차이와 특징	
	2회기	회화체 표현의 남녀 차이와 여러 가지 종조사	
	3회기	감탄사의 종류와 특징	
	4회기	경어 표현의 종류와 적절한 사용	
5월	목 표	동사와 형용사의 종류와 특징을 익힌다	
	5회기	동사의 시제와 관용적 표현	
	6회기	동사의 활용	
	7회기	형용사의 종류와 시제	
	8회기	형용사의 활용	
6월	목 표	여러 가지 품사를 익힌다	
	9회기	명사의 종류와 특징	
	10회기	부사의 종류와 특징	
	11회기	접속사와 조수사의 종류와 특징	
	12회기	접두어와 접미어의 종류와 특징	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	색소폰		
강 사 명	손민		
강의목적	테크닉 향상 및 곡 해석		
수업방법	연주곡 악보를 통한분석 및 연주		
교재 및 참고문헌		준비물	악기, 악보

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	꾸밈음 종류와 사용 실습	
	1회기	기본 꾸밈음을 배우고 악보에 대입하기	
	2회기	여러 음을 사용한 꾸밈음을 곡에 대입하기	
	3회기	연주곡을 선택하여 곡에 어울리게 꾸밈음 사용	
	4회기	연주곡에서의 꾸밈음 직접 선택하여 사용하기	
5월	목 표	테크닉 향상을 위한 스케일	
	5회기	12키 스케일스케일의 원리 이해	
	6회기	스케일의 다양한 연습 방법 익히기	
	7회기	자주 사용하지 않은 어려운 키 노래 연주	
	8회기	전조가 많이 되는 곡 연주해보기	
6월	목 표	저음 포지션과 고음 운지익히기	
	9회기	저음역 내는법과 연주곡 대입	
	10회기	고음역 내는법 및 운지연습	
	11회기	곡에 대입하여 연주해보기	
	12회기	연주곡 선택하여 고음역이 많은 곡 도전하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	하모니카		
강 사 명	정미선		
강의목적	하모니카의 다양한 주법을 배우고 가요를 연주함		
수업방법	ZOOM (온라인 수업)		
교재 및 참고문헌	시창, 정샘의 하모교실	준비물	C, C# 하모니카

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	시창과 가요곡을 통해 박자와 정확한 음정,주법 익히기	
	1회기	<바닷가의 추억> 셋잇단음 익히기, 시창 28	
	2회기	<바닷가의 추억> 셋잇단음 베이스 연습	
	3회기	<고맙소> 멜로디 복습, 추가음 넣기,시창 30	
	4회기	<고맙소> 베이스 연습, 시창 28번 베이스	
5월	목 표	시창과 가요곡을 통해 박자와 정확한 음정,주법 익히기	
	5회기	< 별빛같은 나의 사랑아> 멜로디 익히기, 시창 30	
	6회기	<별빛같은 나의 사랑아> 베이스 넣기	
	7회기	<고맙소> 복습, 베이스 주법 익히기	
	8회기	< 바닷가의 추억 > 복습, 시창 28	
6월	목 표	시창과 가요곡을 통해 박자와 정확한 음정,주법 익히기	
	9회기	<고향생각> 6/8 긴박에 베이스 연습	
	10회기	<비목> 베이스 넣기, 시창 30	
	11회기	<별빛같은 나의 사랑아> 복습, 베이스 주법 익히기	
	12회기	<사랑은> 반음계 익히기 , 3도화음, 긴박 베이스 넣기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	피아노		
강사명	한 경 희		
강의목적	어르신들 의 머리에서 발끝까지 빛나 보이게 하는 것은 바로 자신감이다. 당당하게 미소짓고, 걸을 때에도 어깨를 펴고 걷고, 또 자존감을 고취시키는 한방편으로 피아노연주가 한목했으면 ~~~~~		
수업방법	비대면 on-line수업		
교재 및 참고문헌	성인을위한쉬운피아노교본과 남주희편저성인바이엘	준비물	강사가 수업시간에 악보복사

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	기초어르신들도 간단한 연주할수있지!	
	1회기	건전가요:터(신형원) 오른손과왼손알아보기. 클레식(슈베르트):송어/오른손과왼손알아보기.	악보배부 (단톡에동영상올림)
	2회기	“터와송어” 연습.	성인바이엘 쉬운소곡집
	3회기	“터와송어” 악상지켜서 연주하기.	
	4회기	“터와송어” 악상지켜연주(암보).	
5월	목 표	즐기며 멋진 피아노연주	
	5회기	클레식(베토벤):비창(쉬운다장조)오른손과왼손알아보기. “솔(G)”음반주연습:체계적인연습을위하여(기초어르신).	악보배부(동영상올림 (쉬운소곡집)
	6회기	“비창”오른손과왼손연습. “솔”음오른손과왼손같이연습.	대면수업이면강사와어르신들과두엿으로연주하면멋짐.
	7회기	“비창”연습. “솔”음양손으로 연주하기.	
	8회기	“비창”악상지켜연주하기. “솔” 외우고, 능숙하게연주하기.	
6월	목 표	임시표알아가기.	
	9회기	클레식(베토벤):“엘리제를위하여”#익히기 클레식(체르니):알레그레토(왼손이G음임)기초어르신.	악보배부 (동영상올림)
	10회기	“엘리제를~, 알레그레토”오른손과왼손알아보기.	
	11회기	“엘리제를~, 알레그레토”오른손과왼손연습.	
	12회기	“엘리제를~, 알레그레토”악상지켜연습.	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	클래식기타		
강 사 명	박종대		
강의목적	기타연주과정		
수업방법	비대면 - 1:1 레슨		
교재 및 참고문헌	강사교재	준비물	악기

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	전체강의 기본기 연습	
	1회기	전체강의 기본기 연습-크로마틱스케일과 아르페지오	
	2회기	슬픈눈물-Arrastre과 하모닉스	
	3회기	Valse Anonimo-상승,하강 리가도(Ligado)익히기	
	4회기	초우- 리가도와 장식음(꾸밈음)들.	
5월	목 표	개별 레슨 및 악보 연주	
	5회기	아침이슬, 야생화- Ceja 연습 -7,5,3포지션에서	
	6회기	마리아 루이사-가이드 핑거와 피봇 핑거	
	7회기	얼굴-7포지션 연습	
	8회기	트로이카-세하 연습	
6월	목 표	개별 레슨 및 악보 연주	
	9회기	El Condor Pasa(철새는 날아가고)-Arpeggio 연습	
	10회기	Romance(로망스)-세하 연습곡	
	11회기	Mi Favorito-가이드핑거&Media Ceja	
	12회기	Scarbrough Fair(스카브로우 추억)-하모닉스주법	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	가곡		
강 사 명	이상순		
강의목적	올바른 호흡법과 발성법을 배워 가곡을 통해 노년에 건강한 육체와 정신적 풍요로움을 느끼게 하고 음성피로와 발성적인 문제 해결과 더불어 폐활량과 목소리 건강을 유지하게 한다.		
수업방법	비대면 Zoom 수업		
교재 및 참고문헌	한국가곡집	준비물	컴퓨터나 핸드폰, 한국 가곡집

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	올바른 발성과 복식호흡 훈련방법	
	1회기	한국가곡 < 내 맘의 강물 > 익히고 작곡가 알기	
	2회기	한국가곡 < 새타령 > 배워보기	
	3회기	신작 한국가곡 < 첫사랑 > 배우고 스토리 알기	
	4회기	독일 가곡 < 보리수 > 배우고 작곡가에 대해 배우기	
5월	목 표	후두내리기와 목의 긴장 완화	
	5회기	이태리 가곡 < Caro mio ben > 배우고 이태리 가사 알기	
	6회기	세계가곡 < 월계꽃> 배우고 작곡가 이해하기	
	7회기	한국가곡 < 내마음 그 깊은곳에 > 배우고 시의 내용 이해	
	8회기	한국가곡 < 동심초 > 익히고 작곡 배경 알기	
6월	목 표	목소리를 건강하게 유지하는 방법	
	9회기	슈베르트 < 세레나데 > 배우고 작곡가와 가사 내용 이해	
	10회기	한국가곡 < 달밤 >으로 가사 분석과 응용해보기	
	11회기	세계가곡 <금발의 제니 > 익히고 외국민요 알기	
	12회기	한국가곡< 박연폭포 > 배우고 민요조 장단 맞추기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	오 카 리 나		
강 사 명	유명자		
강의목적	오카리나를 청아한 천상의소리로 기초부터 합주까지 즐겁게 연주하는데 목적이 있다		
수업방법	다양한 곡을 노래와 다양한 악기를 이용해 오카리나 악기 수업을 진행 합니다		
교재 및 참고문헌	프린트	준비물	오카리나 AC 엘토씨/ 프린트물

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	- 청각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스해소를 주는데 목적이 있다	
	1회기	고음연습과 양손/교재 고기잡이/연주곡-보랏빛엽서 파트공부	오카리나/프린트
	2회기	8분음표익히기/ 연주곡-보랏빛엽서 반주에 완성하기	오카리나/프린트
	3회기	변화음 사장조/교재 피노키오/ 연주곡 -아가씨들아 완성하기	오카리나/프린트
	4회기	중주곡익히기/교재 안녕/ 연주곡-목로주점 파트 연습	오카리나/프린트
5월	목 표	- 청각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스해소를 주는데 목적이 있다	오카리나/프린트
	5회기	양손연습/교재 시계 /연주곡 목로주점 완성하기	오카리나/프린트
	6회기	저음연습과오른손/교재 솜사탕/연주곡-사랑꽃 파트공부	오카리나/프린트
	7회기	고음연습과 양손/교재 어린이 행진곡/ 연주곡 사랑꽃 완성	오카리나/프린트
	8회기	- 교재 사장조 /연주곡 아리랑 파트 익히기	오카리나/프린트
6월	목 표	- 청각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스해소를 주는데 목적이 있다	오카리나/프린트
	9회기	중주곡익히기/교재 사장조 /연주곡 아리랑 2중주 완성	오카리나/프린트
	10회기	양손연습/교재 고향의봄 / 사랑이란 두글자 파트 익히기	오카리나/프린트
	11회기	8분음표익히기/교재 스케일 /사랑이란 두글자 2중주 완성	오카리나/프린트
	12회기	중주곡익히기/복습하기 / 2중주 3개 복습 고향의봄 복습	오카리나/프린트

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	한문서예초급반		
강 사 명	유인숙		
강의목적	한문서예기초필법을 익히신분들의 사자소학을 통한 기본자형 익히기		
수업방법			
교재 및 참고문헌		준비물	문방사우(붓, 베풀, 먹, 화선지등)

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	사자소학 내용을 구양순해서체로 쓰기.	
	1회기	侍坐父母,勿怒責人,侍坐親前,勿踞勿臥,獻物父母,跪而進之 시 좌 부모, 물 노 책 인, 시 좌 친 전, 물 거 물 와, 헌 물 부모, 꿇 이 진 지	
	2회기	與我飲食,跪而受之,器有飲食,不與勿食,若得美味,歸獻父母 여 아 음 식, 꿇 이 수 지, 기 유 음 식, 불 여 물 식, 약 득 미 미, 귀 헌 부모	
	3회기	衣服雖惡,與之必着,飲食雖厭,與之必食,父母無衣,勿思我衣 의 복 수 악, 여 지 필 착, 음 식 수 혐, 여 지, 부모 무 의, 무 사 나 의	
	4회기	父母無食,勿思我食,身體髮膚,勿毀勿傷,衣服帶靴,勿失勿裂	
5월	목 표	사자소학 내용을 구양순해서체로 쓰기	
	5회기	父母愛之,喜而勿忘,父母責之,反省勿怨,勿登高樹,父母憂之	
	6회기	勿泳深淵,父母念之,勿與人鬪,父母不安,室堂有塵,常必灑掃	
	7회기	事必稟行,無敢自專,一欺父母,其罪如山,雪裡求筍,孟宗之孝	
	8회기	部冰得鯉,王祥之孝,我身能賢,譽及父母,我身不賢,辱及父母	
6월	목 표	사자소학 내용으로 소작품 완성하기	
	9회기	追遠報本,祭祀必誠,非有先祖,我身葛生,事親如此,可謂孝矣	
	10회기	不能如此,禽獸無異,學優則仕,爲國盡忠,敬信節用,愛民如子	
	11회기	人倫之中,忠孝僞本,孝當竭力,忠則盡命,夫婦之倫,二姓之合	
	12회기	內外有別,相敬如賓,夫道和義,婦德柔順,夫唱婦隨,家道成矣	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	캘 리 그 라 피		
강 사 명	황 금 희		
강의목적	캘리그래피를 이용하여 나만의 감정을 살린 아름답고 멋진 글씨로 다양한 소품 및 인테리어 작품들을 만들고, 자기만의 감정글씨가 생활속에 쓰일수 있게 한다.		
수업방법	캘리그래피의 자유분방함을 즉석 체본과 직접 경험으로 익히기		
교재 및 참고문헌	직접쓴 캘리 프린트물과 즉석체본	준비물	붓 . 먹물 . 화선지 . 수채화물감 등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	캘리글씨의 아름다움 살리기	
	1회기	글씨체와 어울리는 그림 맞추기	
	2회기	본인 이름을 개성살려 써보기 (도일리페이퍼에 쓰기)	도일리페이퍼
	3회기	자간 및 행간 이용방법을 익혀서 문장 써보기 (명언 써보기)	
	4회기	현재의 감정 개성껏 표현하기(A4용지외)	A4용지
5월	목 표	수채화를 다른 표현 방식으로 경험해보기	
	5회기	책갈피 만들기	
	6회기	플러스펜 그림(수채화 느낌으로 꽃 그리기)	플러스펜
	7회기	한 줄 명대사 써보기	
	8회기	캘리 우드버닝	
6월	목 표	원하는 구성의 글씨 다양하게 표현하기	
	9회기	칼라물감 사용하기	
	10회기	같은문장을 다른구도로 포인트 바꿔서 써보기	
	11회기	종이컵에 간단한 문구 쓰기	종이컵
	12회기	캘리조명 만들기	캘리조명

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	캐리커처		
강 사 명	윤정		
강의목적	인물의 특징을 강조해서 그릴 수 있다.		
수업방법	zoom수업		
교재 및 참고문헌	-	준비물	스케치북, 검정색연필

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	인물의 구조를 분석할 수 있다.	
	1회기	인물화와 캐리커처 특징을 파악해본다.	
	2회기	다양한 표정의 눈을 그려 본다.	
	3회기	눈이 특징인 캐리커처 그려본다.	
	4회기	여자 캐리커처 그려본다.	
5월	목 표	인물의 특징을 분석해본다	
	5회기	인물화와 캐리커처그려본다.	
	6회기	다양한 코의 특징을 그려본다.	
	7회기	코가 특징인 캐리커처 그려본다.	
	8회기	남자 캐리커처 그려본다.	
6월	목 표	다양한 캐리커처를 분석해 본다.	
	9회기	아이 캐리커처그려본다.	
	10회기	입이 특징인 캐리커처 그려본다.	
	11회기	외국작가 캐리커처 그려본다.	
	12회기	자화상 캐리커처 그려본다.	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	펜스케치		
강 사 명	윤정		
강의목적	펜으로 순간의 모든 것을 그려본다.		
수업방법	Zoom수업		
교재 및 참고문헌		준비물	스케치북,펜

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	다양한 펜 터치를 알아본다.	
	1회기	다양한 선 연습을 해 본다	
	2회기	기본도형(원기둥)그려보고 컵을 그려본다.	
	3회기	커피잔이 있는 정물화 그리기	
	4회기	나무그리기	
5월	목 표	풍경화를 펜으로 그릴 수 있다.	
	5회기	꽃이 있는 풍경화	
	6회기	하늘이 보이는 풍경화	
	7회기	바다풍경화	
	8회기	시장 풍경그려본다.	
6월	목 표	정물화 그리기	
	9회기	꽃이 있는 정물화	
	10회기	예쁜 카페 그리기	
	11회기	인물화 그리기	
	12회기	자화상을 펜으로 그려본다	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	산수화		
강 사 명	우현 이숙형		
강의목적	산수화 익히기		
수업방법	온라인		
교재 및 참고문헌		준비물	붓, 화선지, 한국화물감, 먹물, 접시, 물통, 목탄 등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	춘경(봄풍경) 그리기	
	1회기	춘경(봄풍경)-1	
	2회기	춘경(봄풍경)-2	
	3회기	봄경치(산수유)-1	
	4회기	봄경치(산수유)-2	
5월	목 표	명산 및 산수 응용작품 그리기	
	5회기	명산 전이묘사-1	
	6회기	명산 전이묘사-2	
	7회기	산수 응용작품-1	
	8회기	산수 응용작품-2	
6월	목 표	여름풍경 및 부채 그리기(풍경)	
	9회기	여름풍경-1	
	10회기	여름풍경-2	
	11회기	부채 그리기(풍경)-1	
	12회기	부채 그리기(풍경)-2	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	당구교실		
강 사 명	최락군		
강의목적	당구에 대한 이해와 기술		
수업방법	zoom을 이용한 강의		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	당구에 대한 이해 1	
	1회기	오리엔테이션 1	
	2회기	당구의 기본 자세 1	
	3회기	스트록 1	
	4회기	수구의 운동 및 진행 1	
5월	목 표	잘라치기	
	5회기	쿠션치기	
	6회기	쿠션응용	
	7회기	시스템 기본	
	8회기	분기 테스트	
6월	목 표	끌어치기	
	9회기	쿠션치기	
	10회기	쿠션응용	
	11회기	시스템 기본	
	12회기	분기 테스트	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	K-POP댄스		
강 사 명	김규현		
강의목적	최신버전과 이전버전의 KPOP 음악으로 신나는 백세인생 즐기기		
수업방법	ZOOM 프로그램 활용-실기위주		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	KPOP 댄스 입문하기	
	1회기	기본 스텝 1	
	2회기	기본 스텝 2	
	3회기	여자아이돌 그룹1	
	4회기	여자아이돌 그룹2	
5월	목 표	리듬을 타는 음악 선정	
	5회기	남자아이돌 그룹1	
	6회기	남자아이돌 그룹2	
	7회기	남자아이돌 그룹3	
	8회기	남자아이돌 그룹4	
6월	목 표	테크닉반	
	9회기	웨이브 특강	
	10회기	골반 특강	
	11회기	옛날 음악과 함께 추억하기	
	12회기	총 복습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	라인댄스		
강 사 명	강정숙		
강의목적	전, 후, 좌, 우 방향 전환하며 걷는 동안 척추를 바르게 세워 자세 교정, 발바닥 자극으로 뇌기능 활성화로 치매예방		
수업방법	비대면(ZOOM)		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	기본 스텝 익히기	
	1회기	Grape vine 연습 / Spilled whiskey	
	2회기	전, 후 진행/ Shalala lala	
	3회기	Rumba box / Evergreen	
	4회기	복 습	
5월	목 표	기본 스텝 익히기	
	5회기	Rumba/ Easy rumba	
	6회기	cha cha / Por Amor	
	7회기	Waltz / Tennessee Waltz	
	8회기	coaster step / When you smile	
6월	목 표	기본 스텝 익히기	
	9회기	Kick step / Be Boll EZ	
	10회기	turn 연습 / Welcome to the hotel California	
	11회기	리듬 익히기 /It so easy	
	12회기	총복습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	포트폴리오 제작		
강 사 명	이혜숙		
강의목적	아카이브 주제를 선정하고, 주제에 맞는 대상과 촬영기법을 심화하는데 목표를 둔다.		
수업방법	zoom을 이용한 강의		
교재 및 참고문헌	-	준비물	촬영장비 (필요시)

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	아카이브 사진을 이해하고 작업주제를 선정한다	
	1회기	백사마을, 김준호	
	2회기	박물관 박물관지, 한정애	
	3회기	회원사진 리뷰	
	4회기	골목풍경, 김기찬	
5월	목 표	주제의 심화 1	
	5회기	백자, 구본창	
	6회기	대형 인물사진, 토마스 루스	
	7회기	회원사진 리뷰	
	8회기	독일의 유형학, 베허 부부	
6월	목 표	주제의 심화 2	
	9회기	성남 프로젝트	
	10회기	화성 프로젝트	
	11회기	회원사진 리뷰1	
	12회기	회원사진 리뷰2	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	사진초급		
강 사 명	이혜숙		
강의목적	장비에 대한 이해를 바탕으로 사진표현 기법을 심화한다.		
수업방법	zoom을 이용한 강의		
교재 및 참고문헌	AI시대의 사진찍기	준비물	촬영장비 (필요시)

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	기초학습에 근거한 촬영 노하우 찾기 1	
	1회기	같은 대상 낚설게 보기	
	2회기	자연을 바라보는 다양한 방법	
	3회기	꽃과 인물	
	4회기	회원사진 리뷰	
5월	목 표	기초학습에 근거한 촬영 노하우 찾기 2	
	5회기	ND 필터란?	
	6회기	ND 필터로 장노출 도전	
	7회기	회원사진 리뷰	
	8회기	장노출의 성공, 실패사례와 원인분석	
6월	목 표	나의 성향을 알고 사진의 취향을 좁혀하기	
	9회기	나는 무엇을 보고 있는가?	
	10회기	유사한 소재나 유사한 주제의식	
	11회기	회원사진 리뷰1	
	12회기	회원사진 리뷰2	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	차밍댄스		
강 사 명	유애경		
강의목적	차밍댄스를 통한 신체적 정신적 건강 증진		
수업방법	Zoom 프로그램 활용		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	차밍댄스 이해하기. 차밍댄스 배우기	안무 장르: 시기에 유행하는 안무 장르 변경 안무 난이도: 수강자의 습득력에 따라 달라질 수 있음
	1회기	차밍댄스 베이직 스텝. 리듬 익히기	
	2회기	차밍댄스 기본을 이용한 안무 배우기 (가요안무)	
	3회기	차밍댄스 베이직을 이용한 안무 배우기(팝안무)	
	4회기	차밍댄스 베이직을 이용한 안무 배우기(가요안무)	
5월	목 표	차밍댄스 베이직 스텝, 리듬을 익히고 응용한 안무 익히기	안무 장르: 시기에 유행하는 안무 장르 변경 안무 난이도: 수강자의 습득력에 따라 달라질 수 있음
	5회기	차밍댄스 스텝 익히기.바디무브먼트 익히기 안무 배우기(안무 1)	
	6회기	차밍댄스 스텝 익히기.바디무브먼트 익히기 안무 배우기(안무 2)	
	7회기	차밍댄스 스텝 익히기.바디무브먼트 익히기 안무 배우기(안무 3)	
	8회기	베이직, 리듬 익히기. 안무 복습	
6월	목 표	차밍댄스 베이직 스텝,리듬 익히기.안무 난이도 상향	안무 장르: 시기에 유행하는 안무 장르 변경 안무 난이도: 수강자의 습득력에 따라 달라질 수 있음
	9회기	차밍댄스 스텝 익히기.바디무브먼트 익히기 안무 배우기(안무 4)	
	10회기	차밍댄스 스텝 익히기.바디무브먼트 익히기 안무 배우기(안무 5)	
	11회기	차밍댄스 스텝 익히기.바디무브먼트 익히기 안무 배우기(안무 6)	
	12회기	베이직, 리듬 익히기. 안무 복습.	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	컴퓨터		
강 사 명	정유근		
강의목적	컴퓨터 기초 사용을 통한 실생활 적용		
수업방법	ZOOM을 통한 온라인 비대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	필기 도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	컴퓨터 기초 이해1	
	1회기	키보드 위치와 활용의 이해	
	2회기	마우스의 다양한 기능 (파일 관리하는 법)	
	3회기	캡처도구를 사용한 사진 자료 구하기	
	4회기	윈도우로 사진 편집 하는 방법	
5월	목 표	컴퓨터 데이터의 이동	
	5회기	기본 단축키 사용 (CTRL+C/V/X/Z/S)	
	6회기	단축키를 이용한 파일 선택 방법 및 디바이스간 이동	
	7회기	컴퓨터 프로그램 기능창의 이해 (워드와 한글)	
	8회기	사진 파일 문서에 넣기 (파일 종류와 전환의 이해)	
6월	목 표	미리캔버스 작업의 이해	
	9회기	미리캔버스 회원가입과 로그인	
	10회기	미리캔버스 사용 기초/ 업로드/ 요소/ 배경	
	11회기	기본 기능을 활용한 경조사 카드 만들기	
	12회기	디바이스 저장 및 SNS보내기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	스마트폰 동영상 만들기 (초급)		
강 사 명	정유근		
강의목적	스마트폰을 사용한 간단한 동영상 제작		
수업방법	ZOOM을 통한 온라인 비대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	필기 도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	영상 제작의 기본 이해	
	1회기	스마트폰 촬영하기 3BY3 구도 촬영법	
	2회기	카메라 노출 조정과 화질 셋팅	
	3회기	내 스마트폰에 맞는 키네마스터 설치와 셋팅	
	4회기	스마트폰 주요 기능과 기본 운영 방식의 이해	
5월	목 표	나만의 영상 제작 (가편에서 종편까지)	
	5회기	영상의 커팅 길이 조절과 팬앰줌	
	6회기	전환 효과 넣기	
	7회기	영상과 사진의 크기 화질 조절	
	8회기	기본 폰트 선택과 에셋 다운로드 받기	
6월	목 표	프로젝트에서 파일 전환 업로드 방법	
	9회기	영상 레이어와 트랙의 개념 이해	
	10회기	키네마스터 음악 구하기/ 음악 에셋의 활용 (저작권 이해)	
	11회기	렌더링 / 동영상 파일의 종류와 이해	
	12회기	SNS 나의 동영상 올리는 방법	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	스마트폰 동영상 만들기 (중급)		
강 사 명	정유근		
강의목적	동영상 제작 다양한 기본 표현 기법		
수업방법	ZOOM을 통한 온라인 비대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	필기 도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	영상 제작 기본 기법	
	1회기	영상 가편 구도에 따른 편집점 잡기	
	2회기	구도를 통한 스토리 라인 만들기	
	3회기	자막 생성과 변화	
	4회기	음악 편집과 볼륨 조절	
5월	목 표	동영상 기본 효과의 활용	
	5회기	배경 화면 만들기과 크롭 사용	
	6회기	영상 화면 색감 / 빛 조절 기능	
	7회기	팬/ 줌/ 크롭 사용 화면 비율 조정	
	8회기	리듬감 살리는 전환 효과의 의미	
6월	목 표	나만의 영상 제작	
	9회기	이중 화면 효과와 키프레임	
	10회기	클립 그래픽과 스티커 그래픽 넣기	
	11회기	음악의 다양한 효과와 장르별 분위기 선택	
	12회기	SNS랜더링 기능 이해와 화질 / 데이터 조절	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	유튜브 기획		
강 사 명	정유근		
강의목적	유튜브에 맞는 다양한 표현 방법 기획		
수업방법	ZOOM을 통한 온라인 비대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	필기 도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	유튜브 영상 표현의 다양성	
	1회기	해비 유튜버들의 촬영 기획 운영 (싱글 멀티카메라)	
	2회기	방송 장르별 카메라 구도 분석 (VLOG/ 취미방송)	
	3회기	유튜브 스티커와 키프레임 영상 기획 (2차 표현)	
	4회기	음악으로 만드는 영상 분위기 기획	
5월	목 표	유튜브 구독자 조회수 모집 기획	
	5회기	유튜브 소재와 장르 찾기 (기획의도와 목적)	
	6회기	내 채널의 채널아트 업로드와 교체주기 기획	
	7회기	조회수의 시작/ 썸네일 만들기	
	8회기	유튜브 스튜디오의 활용한 채널 관리 (해시태그	
6월	목 표	매체에 이해에 따른 유연한 표현 방식	
	9회기	유튜브에서 많이 사용하는 영상 효과	
	10회기	자막 회화체와 문어체의 구분 / 시적 표현 구분	
	11회기	Vlog 영상 제작의 주의점 (기승전결 편집 기획)	
	12회기	해시태그의 사용과 개념이해	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	유튜브 제작 편집		
강 사 명	정유근		
강의목적	유튜브에 적합한 스토리 영상 제작		
수업방법	ZOOM을 통한 온라인 비대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	필기 도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	유튜브 스토리 텔링 영상 제작	
	1회기	방송의 시작 촬영, 스마트폰 카메라 셋팅	
	2회기	영상 편집 컷팅의 문법	
	3회기	영상의 시간 조절과 속도 변화	
	4회기	다양한 전환 효과의 사용과 의미 이해	
5월	목 표	유튜브에 적합한 편집 문법	
	5회기	유튜브 스토리 라인에 맞는 가편집	
	6회기	자막을 넣는 방법과 폰트 에셋 사용	
	7회기	유튜브에 적합한 자막 레이아웃	
	8회기	음악 편집과 음향 효과 편집 / 부가기능	
6월	목 표	유튜브 종합 편집의 이해	
	9회기	촬영과 편집 문법	
	10회기	다양한 효과와 그래픽 삽입 방법	
	11회기	색보정과 조절 기능 사용	
	12회기	랜더링과 유튜브 업로드 방법	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	스마트 폰		
강 사 명	성은희		
강의목적	스마트폰 제대로 배우고 익히면 생활이 즐거워진다.		
수업방법	교안을 통해 학습내용을 충분히 이해하고 스마트폰을 통해 실습을 한다.		
교재 및 참고문헌	프린터교안	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	꼭 알아야하는 스마트폰 기능을 살펴보자	
	1회기	앱스와 위젯 패널 알아보기	
	2회기	스마트한 사용자 환경설정	
	3회기	앱 정리방법과 관리하기	
	4회기	모바일 단말기의 주요 기능 정리하기	
5월	목 표	모바일로 스마트하게 생활하기	
	5회기	카메라 앱으로 촬영하기	
	6회기	갤러리 앱 활용하기	
	7회기	플래너로 스케줄 정리하기	
	8회기	미디어 앱 활용하기	
6월	목 표	생활을 바꾸는 편리한 앱	
	9회기	앱 검색하고 설치하기	
	10회기	카카오톡 활용하기	
	11회기	버스 도착시간과 빠른 지하철 노선 찾기	
	12회기	지도 앱을 이용한 길 찾기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	스마트폰 앱 활용		
강 사 명	성은희		
강의목적	4차산업 혁명시대에 일상이 즐거워지는 스마트폰 활용법을 학습한다		
수업방법	교안을 통해 학습내용을 충분히 이해하고 스마트폰을 통해 실습을 한다.		
교재 및 참고문헌	프린터교안	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	생활의 편리함을 더 해주는 앱을 사용하자!	
	1회기	문서나 책을 PDF로 스캔하기, 문자인식(OCR)서비스를 한번에 vFLAT!	
	2회기	모바일 개인용 팩스 모바일팩스!	
	3회기	간편하게 녹음하고 파일을 관리하자. 삼성 음성 녹음!	
	4회기	당신을 좋은 곳으로 이끌어 줄 지도 서비스 카카오 맵!	
5월	목 표	유통 플랫폼 앱을 활용할 수 있다!	
	5회기	쿠팡서비스 마스터하기1 - 회원가입/결제수단설정	
	6회기	쿠팡서비스 마스터하기2 -배송지 설정/상품주문하기	
	7회기	Love Food, Love Life 마켓컬리 서비스!	
	8회기	최고의 음식, 신선한 식재료 내일 아침 문 앞으로	
6월	목 표	모바일 앱으로 철도, 버스를 예매할 수 있다!	
	9회기	10%저렴하고 10분 빠른 SRT서비스-회원가입 및 회원정보찾기	
	10회기	떠나자! 기차표 조회하고 예매하고 발권하기	
	11회기	대한민국 대표 고속버스 티머니 서비스 - 회원가입	
	12회기	떠나자! - 티머니 앱으로 버스 예매	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	균형요가		
강 사 명	김웅태		
강의목적	몸의 균형을 인지하고 뭉친 근육과 신경을 발달하는 운동 프로그램		
수업방법	매트에서 맨몸으로 강사의 동작을 따라한다.		
교재 및 참고문헌		준비물	요가매트, 운동복

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	척추분절의 이해	
	1회기	몸의 균형과 불균형의 이해	
	2회기	척추의 안정성의 중요성	
	3회기	몸의 균형의 인지와 이해.	
	4회기	요가 동작을 수행함으로 인한 몸의 상태 인지.	
5월	목 표	골반과 고관절의 이해	
	5회기	골반의 불균형의 이해.	
	6회기	고관절 가동범위의 중요성	
	7회기	햄스트링과 무릎 발목의 움직임의 상관관계	
	8회기	골반의 안정화를 위한 대둔근의 중요성	
6월	목 표	전신의 균형과 근육감각의 중요성	
	9회기	상지근육과 하지근육의 중요성이해	
	10회기	정확한 몸의 균형을 탐구하는 요인 분석	
	11회기	족저근육. 보행시 하지 정렬의 중요성	
	12회기	호름을 통한 요가동작의 이해와 근육과 균형의 조절발달.	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	스트레칭		
강 사 명	김웅태		
강의목적	근육의 활성화에 필요한 유연성 증진 프로그램		
수업방법	강사의 동작수행을 인지하고 따라하는 수업		
교재 및 참고문헌		준비물	매트

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	유연성의 중요성	
	1회기	유연성 자가테스트 , 뭉친근육의 이해	
	2회기	상지근육의 스트레칭 이해	
	3회기	하지근육의 스트레칭 이해	
	4회기	전신스트레칭의 중요성과 이해관계	
5월	목 표	내몸의 부족한 근육 및 유연성 테스트	
	5회기	신체 불균형을 찾아 자세교정을 해야 하는 이유	
	6회기	긴장된 근육을 이완하고 바로잡기.	
	7회기	근육의 움직임의 이해하고 스트레칭하기.	
	8회기	전신의 조절력을 통한 운동가동범위 이해.	
6월	목 표	스스로 스트레칭을 하기위한 시퀀스탐구	
	9회기	자신에게 필요한 스트레칭 찾기	
	10회기	스트레칭의 목적과 과정의 이해.	
	11회기	근육의 정렬을 이해하고 움직여보기.	
	12회기	스스로 자기몸을 위한 움직임 탐구.	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	치매예방 체조		
강 사 명	김규현		
강의목적	치매, 중풍 등 노인성 질환을 극복하기 위한 삶의 질 향상 프로그램		
수업방법	Zoom 프로그램 활용-실기 위주		
교재 및 참고문헌		준비물	

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	몸의 균형을 유지	
	1회기	목 스트레칭	
	2회기	목 교정운동	
	3회기	어깨 스트레칭	
	4회기	어깨 교정운동	
5월	목 표	유산소운동을 통해 근육-폐-심장 기능 강화	
	5회기	허리 교정운동	
	6회기	엉덩관절 교정운동	
	7회기	등 교정운동	
	8회기	발목 교정운동	
6월	목 표	음악에 맞추어 몸을 움직여 긴장감 해소	
	9회기	음악에 맞춰 안무1	
	10회기	음악에 맞춰 안무2	
	11회기	음악에 맞춰 안무3	
	12회기	총 복습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	파워요가		
강사명	양혜정		
강의목적	노화와 퇴화된 몸과 마음의 감각기능을 스스로 찾아 회복하기		
수업방법	쉬운 설명이 있는 심신수련		
교재 및 참고문헌	요가 디피카, 소마틱스	준비물	요가 매트, 덤벨 0.5kg(공지)

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	나의 몸 알아가기	
	1회기	수축과 긴장 / 테라피 요가	
	2회기	이완과 나태 / 소마 요가	
	3회기	수축과 이완1 / 빈야사 요가	
	4회기	수축과 이완2 / 덤벨 요가	
5월	목 표	나의 몸 중립 찾기	
	5회기	상체 중립 / 테라피 요가	
	6회기	하체 중립 / 빈야사 요가	
	7회기	상,하체 중립 / 수리야 나마스카라 1. 2	
	8회기	상.하체 중립 / 덤벨 요가	
6월	목 표	나의 몸 근력과 유연성 찾기	
	9회기	상체 / 테라피 요가	
	10회기	하체 / 소마 요가	
	11회기	전신 1 / 빈야사 요가	
	12회기	전신 2 / 덤벨 요가	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	맷돌체조		
강 사 명	노연우		
강의목적	어르신들 건강증진 및 정서함양을 위하여 어르신들에 맞는 체조를 목표로 한다.		
수업방법	1. 위밍업 2. 스트레칭 3.맷돌체조본운동(순환체조) 4. 근력운동 5. 정리운동		
교재 및 참고문헌	맷돌운기보감	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	유산소운동으로 심폐기능강화 및 유연성 증대	
	1회기	1.준비운동 2. 스트레칭 3. 맷돌무용 4. 정리운동	
	2회기	1. 준비운동 2. 스트레칭 3. 맷돌체조1부 4.정리운동	
	3회기	1.준비운동 2.스트레칭 3.맷돌체조 2부 4. 정리운동	
	4회기	1.준비운동 2.스트레칭 3. 맷돌체조3부 4.정리운동	
5월	목 표	유연성증대 및 근력강화를 목표로 운동함	
	5회기	1.준비운동 2. 스트레칭 3. 맷돌무용 4. 정리운동	
	6회기	1.준비운동 2.스트레칭 3.맷돌무용 4. 근력정리운동	
	7회기	1.준비운동 2.스트레칭 3. 맷돌체조 1부 4. 근력정리운동	
	8회기	1.준비운동 2.스트레칭 3. 맷돌체조 2부 4.근력정리운동	
6월	목 표	유산소운동 스트레칭으로 유연성 및 근력운동 강화를 목표로 함	
	9회기	1.준비운동 2.스트레칭 3. 맷돌체조 3부 4.근력 정리운동	
	10회기	1.준비운동 2.스트레칭 3.무용 및 지압 4.근력 정리운동	
	11회기	1. 근력운동 2.스트레칭 3. 맷돌체조 1부 4. 근력 정리운동	
	12회기	1.준비운동 2.스트레칭 3. 맷돌체조 2부 지압 4.근력 정리운동	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.