

주민자치센터 프로그램 강의계획서

프로그램명		실버요가	강사이름	운영민	강의기간	
강의	일시	강의내용			비고	
제1강	1주차	오리엔테이션/ 마음열기 스팟등을 이용해 친밀감을 형성한다			운동복	
제2강	2주차	호흡의 중요성을 알고 심신의 건강과 안정하는 자세를 익힌다				
제3강	3주차	집중력을 향상시킬수 있는 자세를 익힌다				
제4강	4주차	호흡과 명상 자세를 통하여 몸의 수축과 이완을 하는 자세를 익힌다				
제5강	5주차	운동의 효과를 높이고 상해를 예방하는 준비 동작을 익힌다				
제6강	6주차	모관운동과 혈액순환을 돕는 자세를 익힌다				
제7강	7주차	관절치유에 도움이 되는 자세를 익힌다				
제8강	8주차	폐기능을 활성화시키는 자세를 익힌다				
제9강	9주차	발목관절운동으로 낙상을 예방할수 있는 자세를 익힌다				
제10강	10주차	내장을 자극하여 성인병 예방에 도움이 되는 자세를 익힌다				
제11강	11주차	하체근육을 단련시키는 근력강화 자세를 익힌다				
제12강	12주차	요실금에 좋은 괄약근강화 운동 자세를 익힌다				
제13강	13주차	어깨 근육운동과 허리의 경직을 풀어주는 자세를 익힌다				
제14강	14주차	마케팅을 잘해야 오더를 탄다 (홍보하는 방법을 익힌다)				
제15강	15주차	강의제안서 계획서 자기소개서 써보고 발표를 해본다				
제16강	16주차	평가, 시범강의, 피드백, 웃음파송식 (자격증수여)				
제17강						
제18강						
제19강						