

주민자치센터 프로그램 강의계획서

프로그램명		시니어두뇌훈련	강사이름	김 성 자	강의기간	14주, (주2회)
강의	일시	강의내용				비고
제1강	3월 1주 ~2주	1)재미있는 손 유희와 건강박수 2)뇌 건강을 위한 컵타의 기본 주법 ①컵타 잡는법 ②두드려 박자 맞추기 3)컵타 응용 주법 ①민요세박자 ②동요 네박자				준비물 등
제2강						
제3강						
제4강						
제5강	3월 3주	즐거운 트롯 음악과 쉬운 동작 익히기.컵 게임				
제6강	3월 3주	찹레꽃 : 1번 동작. 2번동작				
제7강	3월 4주	찹레꽃 : 3번 동작. 4번동작				
제8강	4월 1주	너나나나 : 노래와 컵타 동작 배우기				
제9강	4월 1주	어부바 : 노래와 컵타 동작 배우기				
제10강	4월 2주	홍시 : 1번동작. 2번 동작 배우기				
제11강	4월 3주	전통 놀이 족방 만들기과 놀이 게임				
제12강	4월 3주	족자 만들기				
제13강	4월 4주	한지공예 (찻받침 만들기)				
제14강	5월 1주	색종이 접기				
제15강	5월 2주~ 6월 2주	힐링레크교실(노래,율동,인지두뇌활동) - 다양한 노래와 율동,스피치를 통해 성취감과 자존감을 높이고 창의력,집중력을 향상 시킨다.또한 두뇌활동에 많은 도움이되어 어르신들이 가장 두려워하는 치매 예방에 효과적이다.율동을통해 긍정적인 노랫말을 함께 부르고 동작을 암기하므로 기억력 향상에도 많은 도움을 주며 이러한 긍정적인 효과들이 노인 자존감을 높이는데 크게 기여함. ※신나는 트롯을 율동과 함께 ①백세시대②소풍같은인생③뿐이고④주인공은나야나⑤ 말랑말랑⑥버스한대⑦즐거운 인생⑧세월아⑨사랑은 아 무나하나 등				
제16강						
제17강						
제18강						
제19강						