

교육명			'사상체질' 과 '건강' ! 체질을 알면 건강관리방법이 보인다.	
차시	일자	시간	세부 내용	교수
1	8/9(화)	2시간	[체질별 건강관리1] 사상체질과 8체질이란? - 한국인의 사상체질과 8체질 알기	김종례
2	8/10(수)	2시간	[체질별 건강관리2] 나는 어떤 체질일까? (Test) - 사상체질에 따른 나의 체질 알기(체질 분석)	김종례
3	8/16(화)	2시간	[체질별 건강관리3] 체질별 나의 외형적, 성격적 특징 - 사상체질별 외형적 특징과 성격적 특징이 다르다.	김종례
4	8/17(수)	2시간	[체질별 건강관리4] 내가 주의해야 하는 질병 - 체질별 건강 특징, 발병율이 높고 걸리기 쉬운 질병이 있다.	김종례
수업준비물: 교육용 PPT. 교육용 프린트 핸드아웃.				
교육명			면역은 높이고 나이는 늦추는 최고의 음식! 항산화 영양	
차시	일자	시간	세부 내용	교수
5	8/23(화)	2시간	[영양 이야기5] 면역을 올리는 음식, 젊어지는 항산화 음식 - 코로나19 바이러스를 예방하고 '면역력을 올리는 음식'	김종례
수업준비물: 교육용 PPT. 교육용 프린트 핸드아웃.				
교육명			코로나 극복을 위한 '힐링 아로마테라피' 바이러스 퇴치용 천연 DIY 코로나 블루 극복 위한 자연의 향기, 아로마테라피	
차시	일자	시간	세부 내용	교수
6	8/24(수)	2시간	[힐링아로마테라피3] 관절, 근육통 '통증완화 물파스DIY' - 관절통, 근육통 완화 물파스 만들기	김종례
수업준비물: 교육용 PPT. 교육용 프린트 핸드아웃. 교육에 필요한 실기재료 (실기도구 및 재료)				
교육명			'사상체질' 과 '건강' ! 체질을 알면 건강관리방법이 보인다.	
차시	일자	시간	세부 내용	교수
7	8/30(화)	2시간	[체질별 건강관리7] 내 체질에 맞는 음식과 차 - 체질에 맞는 음식과 차가 따로 있다.	김종례
8	8/31(수)	2시간	[체질별 건강관리8] 내가 꼭 지켜야 하는 생활습관 - 체질별 지켜야 하는 평소 생활습관과 건강관리 방법 [설문지 배포] [특 강] 프로그램 마무리 및 프로그램 참여자 실천 사례 공유 등 [수료식] 특강 종료 후 수료식 행사 진행	김종례