

<붙임 1>

강 의 계 획 서

과 목 명		시니어를 위한 웰니스 건강 프로그램	강사명	박성희
강좌내용		노화에 따른 신체의 변화를 이해하며, 건강관리를 위해 손.발마사지, 치매 예방, 낙상 예방, 안정화 운동 등을 배움		
교육일정		2023.11.7 / 14 / 21 / 28 매주 화요일 11:00~12:00(1시간, 4주 총 4시간)		
교 재		교 재 명	저자	출판사
		노화 곡선과 운동	장경태 외 역자	대한미디어
주	날짜	교육주제 / 수업내용		비고 (강사명)
1주	11/07	손마사지 : 반사구를 활용하여 신체의 기능을 높이는 손마사지를 통해 손의 혈액순환을 돕는다.		박성희
2주	11/14	발마사지 : 반사구를 활용하여 신체의 기능을 높이는 발마사지를 통해 발의 혈액순환을 돕는다.		박성희
3주	11/21	치매 예방 운동 : 손끝의 소근육 운동을 통해 뇌기능을 활성화 시키며, 집중력을 높인다.		박성희
4주	11/28	넘어짐 예방 운동 : 발 안정화 운동(Foot-Work), 다리 근력 및 유연성 운동으로 낙상을 예방한다.		박성희
기 타				