

<붙임 1>

강 의 계 획 서

과 목 명		학생과 직장인을 위한 바른자세 교정운동	강사명	박성희
강좌내용		의자에 앉아서 다양한 운동 방법을 통해 신체의 안정화 운동 및 이완 스트레칭을 통해 신체의 기능을 향상시킬 수 있는 의자 및 밴드 활용		
교육일정		2023.11.7 / 14 / 21 / 28 매주 화요일 18:30~19:30(1시간, 4주 총 4시간)		
교 재		교 재 명	저자	출판사
		스트레칭 처방	유병유 역자	영문출판사
주	날짜	교육주제 / 수업내용		비고 (강사명)
1주	11/07	실기 : 혈액순환을 위한 스트레칭		박성희
2주	11/14	실기 : 신체 안정화 운동		박성희
3주	11/21	실기 : 약해진 근육을 단련시키는 밴드 운동		박성희
4주	11/28	실기 : 통증 완화를 위한 스트레칭 및 셀프 마사지		박성희
기 타				