

# 2025년 홍천군종합사회복지관 교육문화사업 프로그램 안내

■ 운영기간: 2025. 02. 03. ~ 10. 31.

■ 문의: 서비스제공팀 070-4172-5956

※프로그램 일정은 기관 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

## 문화복지 프로그램(취미·여가 강좌)

번호	과목명	정원	수업시간	수강료	강의내용	교육실
1	홈 카페 바리스타 - 바리스타 자격증반(상반기)	12	월 14:00~16:00	총 8만원 (재료비별도)	바리스타 자격증 취득에 대비한 이론과 실습 교육	3층 제과제빵실
2	제과제빵 기능사 자격증반(상반기)	10	화 14:00~16:00	총 8만원 (재료비별도)	베이커리, 브런치 창업 및 취업에 도움이 되는 기술 습득	3층 제과제빵실
3	한글서예	20	월 10:00~12:00	총 8만원 (재료비별도)	한글의 아름다움을 붓과 먹으로 예술적으로 표현하고 마음의 수양을 쌓으며 우리 한글의 우수성에 대한 자긍심을 갖는 것으로 이론과 실습교육	3층 회의실
4	서양화교실	10	목 10:00~12:00	총 8만원	기름과 색소를 혼합한 유화물감을 사용하여 캔버스 표면에 그림으로 표현하는 기술 익히기	2층 교육실8
5	생활영어회화	20	목 10:00~12:00	총 8만원	실생활에 필요한 다양한 영어 회화 표현을 배우고 익혀 사용할 수 있게 하는 교육	3층 교육실5
6	패션클래스	12	화 / 목 14:00~16:00	총 16만원 (재료비별도)	여러 디자인이 다양한 원단 체험 및 입고 싶은 옷 만들기	3층 재봉실
7	직장인 밴드교실	12	화, 목 19:00~21:00	총 16만원	일렉기타의 기초부터 중급과정의 연주법을 배우는 과정으로 밴드 구성을 위한 준비과정	지하 교육실7
8	고고장구	15	목 18:30~23:00	총 8만원	타악을 통해 신체활동 향상으로 인한 체력향상, 스트레스 해소, 자신감 향상	2층 평구대림
9	캘리그래피	10	수 10:00~12:00	총 8만원	손으로 그린 그림 문자로 글씨를 아름답게 쓸 수 있도록 교육	2층 교육실8
10	한문서예	20	화 10:00~12:00	총 8만원	해서, 전서, 예서 등 한자의 쓰임 및 서예 실습 교육	3층 교육실4
11	리폼 클래스	12	수 13:00~15:00	총 8만원 (재료비별도)	버려지는 의류를 활용하여 쓸모 있는 것으로 재탄생 시킬 수 있는 구체적인 방법과 기술을 익힘	3층 교육실5
12	민화교실	10	화 10:00~12:00	총 8만원 (재료비별도)	전통 민화를 그리는 기법과 작품 그리기 활동	2층 교육실8

**문화복지 프로그램(건강·운동 강좌)**

번호	과목명	정원	수업시간	수강료	강의내용	교육실
1	야간 A 몸펴기 필라테스	25	월, 수 18:30~20:30	총 16만원	그룹 PT(인터벌 트레이닝), 스쿼트, 런지, 버피, 타바타 운동, 필라테스, 식단 일지와 인바디 체크로 효율적인 체형관리	1층 교육실1
2	야간 B 몸펴기 필라테스	25	화, 목 18:30~20:30	총 16만원	그룹 PT(인터벌 트레이닝), 스쿼트, 런지, 버피, 타바타 운동, 필라테스, 식단 일지와 인바디 체크로 효율적인 체형관리	1층 교육실1
3	바른자세 체형관리	20	월 10:00~12:00	총 8만원	근육통증 완화 및 예방을 목적으로 하는 자세 교정 운동	5층 다목적실
4	SNPE바른자세 척추운동	20	수, 금 10:00~12:00	총 16만원	SNPE 자세분석 앱을 활용해 자세측정 및 분석을 하고 벨트를 활용한 수렴운동으로 바른 자세를 교정하는 등 변위 및 고정된 척추에 도움 되는 운동	5층 다목적실
5	코어다이어트댄스	25	화, 목 10:30~12:30	총 16만원	코어 단련 운동으로 근력개방에 도움이 되는 효과적인 운동	1층 다목적실
6	퓨전벨리	20	화, 금 15:00~17:00	총 16만원	벨리 및 라인댄스 접목한 퓨전 벨리댄스로 몸의 균형과 기초근력 향상	1층 다목적실
7	주간 코어요가	25	화 10:00~12:00	총 8만원	스트레칭, 요가 동작을 통한 올바른 자세 유지	5층 다목적실
8	야간 코어요가 A	25	월, 수 19:00~21:00	총 16만원	스트레칭, 요가 동작을 통한 올바른 자세 유지	5층 다목적실
9	야간 코어요가 B	25	화, 목 19:00~21:00	총 16만원	스트레칭, 요가 동작을 통한 올바른 자세 유지	5층 다목적실
10	라인댄스	25	월, 수 10:00~12:00	총 16만원	4~5가지 동작을 사방으로 돌려 반복하여 추는 댄스 운동	1층 다목적실
11	월방댄스	20	금 10:00~12:00	총 8만원	파트너와 함께 다양한 동작을 통해 건강 및 건전한 여가를 즐길 수 있는 신체활동	5층 다목적실
12	야간다이어트댄스	25	월, 수 19:00~21:00	총 16만원	쉽게 따라 할 수 있는 동작으로 재미있는 댄스를 통한 체형관리	1층 다목적실
13	강구댄스	15	수 10:30~12:30	총 8만원	강구 슈즈를 이용해 부위별로 다이어트 동작, 근력운동	1층 교육실1

### 청춘교실 (60세 이상)

번호	과목명	정원	수업시간	수강료	강의내용	교육실
1	한글 초급반	10	수 10:00~12:00	무료	한글 읽기, 쓰기 등 한글 교육	3층 교육실5
2	한글 중급반	10	화 10:00~12:00			
3	디지털 교실	10	월 10:00~12:00			
4	캘리그래피	10	목 13:00~15:00		손으로 그린 그림 문자로 글씨를 아름답게 쓸 수 있도록 교육	2층 교육실8

### 노인여가문화교실 (60세 이상)

번호	과목명	정원	수업시간	수강료	강의내용	교육실
1	장구교실	15	월 10:00~12:00	3만원	장단에 따른 박자와 리듬감을 배운다.	2층 핑크드림
2	몸펴기 필라테스	25	월 10:00~12:00		몸펴기 도구를 이용한 운동	1층 교육실1
3	노래교실	40	월 10:00~12:00		노래 반주에 맞춰 최신곡 배우기	3층 교육실4
4	캘리그래피	10	수 10:00~12:00		손으로 그린 그림 문자로 글씨를 아름답게 쓸 수 있도록 교육	2층 교육실8