

# 2024년 홍천군종합사회복지관 교육문화사업 프로그램 안내

■ 운영기간: 2024. 3. 11. ~ 10. 31.

■ 문의: 서비스제공팀 070-4172-5956

※프로그램 일정은 기관 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

## 교육문화 프로그램(취미·여가 강좌)

| 번호 | 과목명         | 정원 | 수업시간                | 수강료               | 강의내용  | 교육실      |
|----|-------------|----|---------------------|-------------------|---|----------|
| 1  | 홈 카페 바리스타   | 15 | 월<br>14:00~16:00    | 총 8만원<br>(재료비 별도) | 바리스타 자격증 취득에 대비한 이론과 실습 교육  | 3층 제과제빵실 |
| 2  | 나만의 옷 만들기   | 12 | 월<br>10:00~13:00    | 총 8만원<br>(재료비 별도) | 다양한 옷을 만들면서 생활속에서 활용 가능한 나만의 옷 만들기 이론과 실습교육                                 | 3층 재봉실   |
| 3  | 입고 싶은 옷 만들기 | 12 | 화<br>13:00~16:00    | 총 8만원<br>(재료비 별도) | 여러 디자인이 다양한 원단 체험   | 3층 재봉실   |
| 4  | 홈 베이킹       | 15 | 목<br>15:00~18:00    | 총 8만원<br>(재료비 별도) | 베이커리, 브런치 창업 및 취업에 도움이 되는 기술 습득   | 3층 제과제빵실 |
| 5  | 한글서예        | 15 | 월<br>10:00~12:00    | 총 8만원<br>(재료비 별도) | 한글의 아름다움을 붓과 먹으로 예술적으로 표현하고 마음의 수양을 쌓으며 우리 한글의 우수성에 대한 자긍심을 갖는 것으로 이론과 실습교육 | 3층 교육실4  |
| 6  | 한문서예        | 15 | 월<br>14:00~16:00    | 총 8만원<br>(재료비 별도) | 해서, 전서, 예서 등 한자의 쓰임 및 기초 서예 실습 교육   | 3층 교육실4  |
| 7  | 서양화교실       | 10 | 목<br>10:00~12:00    | 총 8만원             | 기름과 색소를 혼합한 유화물감을 사용하여 캔버스 표면에 그림으로 표현하는 기술 익히기                             | 2층 교육실8  |
| 8  | 생활영어회화      | 15 | 화, 목<br>10:00~12:00 | 총 16만원            | 실생활에 필요한 다양한 영어 회화 표현을 배우고 익혀 사용할 수 있게 하는 교육                                | 3층 교육실4  |
| 9  | 직장인 밴드교실    | 10 | 화, 목<br>19:00~21:00 | 총 16만원            | 일렉기타의 기초부터 중급과정의 연주법을 배우는 과정으로 밴드 구성을 위한 준비과정                               | 3층 교육실4  |

## 성인문해교실

| 번호 | 과목명    | 정원 | 수업시간             | 수강료 | 강의내용              | 교육실     |
|----|--------|----|------------------|-----|-------------------|---------|
| 1  | 한글 초급반 | 10 | 수<br>10:00~12:00 | 무료  | 한글 읽기, 쓰기 등 한글 교육 | 3층 교육실5 |
| 2  | 한글 중급반 | 10 | 화<br>10:00~12:00 |     |                   |         |

**교육문화 프로그램(건강·운동 강좌)**

| 번호 | 과목명              | 정원 | 수업시간                | 수강료    | 강의내용  | 교육실        |
|----|------------------|----|---------------------|--------|---|------------|
| 1  | 야간 A<br>몸펴기 필라테스 | 26 | 월, 수<br>18:30~20:30 | 총 16만원 | 그룹 PT(인터벌 트레이닝), 스퀗트, 런지, 버피, 타바타 운동, 필라테스, 식단 일지와 인바디 체크로 효율적인 체형관리              | 1층<br>교육실1 |
| 2  | 야간 B<br>몸펴기 필라테스 | 26 | 화, 목<br>18:30~20:30 | 총 16만원 | 그룹 PT(인터벌 트레이닝), 스퀗트, 런지, 버피, 타바타 운동, 필라테스, 식단 일지와 인바디 체크로 효율적인 체형관리              | 1층<br>교육실1 |
| 3  | SNPE바른자세<br>척추운동 | 20 | 수, 금<br>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 | 1층<br>교육실1 |
| 4  | 다이어트댄스           | 20 | 월, 수<br>19:00~21:00 | 총 16만원 | 쉽게 따라 할 수 있는 동작으로 재미있는 댄스를 통한 체형관리  | 1층<br>다목적실 |
| 5  | 코어댄스 핏합          | 20 | 화, 목<br>10:30~12:30 | 총 16만원 | 코어 단련 운동으로 근력개양에 도움이 되는 효과적인 운동   | 1층<br>다목적실 |
| 6  | 라인댄스             | 20 | 월, 수<br>10:00~12:00 | 총 16만원 | 4~5가지 동작을 사방으로 돌며 반복하여 추는 댄스 운동   | 1층<br>다목적실 |
| 7  | 퓨전벨리댄스           | 15 | 화, 금<br>15:00~17:00 | 총 16만원 | 벨리 및 라인댄스 접목한 퓨전 벨리댄스로 몸의 균형과 기초근력 향상   | 1층<br>다목적실 |
| 8  | 코어요가 A           | 20 | 월, 수<br>19:00~21:00 | 총 16만원 | 스트레칭, 요가 동작을 통한 올바른 자세 유지   | 5층<br>다목적실 |
| 9  | 코어요가 B           | 20 | 화, 목<br>19:00~21:00 | 총 16만원 | 스트레칭, 요가 동작을 통한 올바른 자세 유지   | 5층<br>다목적실 |
| 10 | 주간 코어요가          | 20 | 화<br>10:00~12:00    | 총 8만원  | 스트레칭, 요가 동작을 통한 올바른 자세 유지   | 5층<br>다목적실 |
| 11 | 바른자세 체형관리        | 15 | 월<br>10:00~12:00    | 총 8만원  | 근육통증 완화 및 예방을 목적으로 하는 자세 교정 운동  | 5층<br>다목적실 |
| 12 | 월방댄스             | 20 | 금<br>10:00~12:00    | 총 8만원  | 파트너와 함께 다양한 동작을 통해 건강 및 건전한 여가를 즐길 수 있는 신체활동                                      | 5층<br>다목적실 |
| 13 | 리턴댄스             | 20 | 화<br>19:00~21:00    | 총 8만원  | 파트너와 함께 경쾌한 음악에 맞춰 룸바, 차차차 등의 기본 스텝을 익히고 즐길 수 있는 여가 활동                            | 1층<br>다목적실 |

**노인여가문화교실**

| 번호 | 과목명      | 정원 | 수업시간             | 수강료 | 강의내용                 | 교육실     |
|----|----------|----|------------------|-----|----------------------|---------|
| 1  | 장구교실     | 15 | 월<br>10:00~12:00 | 무료  | 장단에 따른 박자와 리듬감을 배운다. | 2층 핑크드림 |
| 2  | 몸펴기 필라테스 | 25 | 월<br>10:00~12:00 |     | 몸펴기 도구를 이용한 운동       | 1층 교육실1 |
| 3  | 노래교실     | 50 | 월<br>10:00~12:00 |     | 노래 반주에 맞춰 최신곡 배우기    | 1층 강당   |