

2025년 흥천군종합사회복지관 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 | 15 | 목 10:00~12:00 | 총 8만원 | 실생활에 필요한 다양한 영어 회화 표현을 배우고 익혀 사용할 수 있게 하는 교육 | 3층 교육실5 |
| 6 | 패션클래스 (입고싶은옷만들기 강좌명 변경) | 12 | 화 / 목 14:00~16:00 | 총 16만원 (재료비별도) | 여러 디자인이 다양한 원단 체험 및 입고 싶은 옷 만들기 | 3층 교육실5 |
| 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 | 고고가요장구 | 15 | 목 18:30~20:30 | 총 8만원 | 타악을 통해 신체활동 향상으로 인한 체력향상, 스트레스 해소, 자신감 향상 | 2층 평크리닝 |
| 9 | 캘리그래피 | 10 | 화 10:00~12:00 | 총 8만원 | 손으로 그린 그림 문자로 글씨를 아름답게 쓸 수 있도록 교육 | 3층 교육실4 |
| 10 | 한문서예 | 20 | 월 14:00~16:00 | 총 8만원 | 해서, 전서, 예서 등 한자의 쓰임 및 서예 실습 교육 | 3층 교육실4 |
| 11 | 리폼 클래스 | 12 | 월 13:00~15:00 | 총 8만원 (재료비별도) | 버려지는 의류를 활용하여 쓸모 있는 것으로 재탄생 시킬 수 있는 구체적인 방법과 기술을 익힘 | 3층 교육실5 |
| 12 | 소잉 클래스 | 12 | 수 13:00~15:00 | 총 8만원 (재료비별도) | 홈패션 기초와 일상생활에 필요한 생활용품 및 홈웨어 만들기 | 3층 교육실5 |
| 13 | 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 | 1층 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 |

청춘대학 (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 | 수 14:00~16:00 | | 스마트폰, 키오스크 등 생활 속 디지털 문해 교육 | |
| 4 | 캘리그래피 | 10 | 금 14:00~16:00 | | 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 | 목 14:00~16:00 | | 손으로 그린 그림 문자로 글씨를 아름답게 쓸 수 있도록 교육 | 2층 교육실8 |