

4기 인지, 신체 평가 프로그램 수강생 모집

신청기간

2017년 **8월 21일(월)** 10:00 ~ **8월 23일(수)** 16:00, 시간엄수★, 본인만 가능

신청대상

수도권 거주 50세 이상 시니어

신청방법

현장접수(체험관 211호 사용성평가지원센터 방문, 1인 3개 과목까지 신청가능)

수강료 납부

2017년 **8월 24일(목)** 10:00 ~ **8월 25일(금)** 16:00, 시간엄수★

문의

성남 고령친화종합체험관 사용성평가지원센터 031) 784 - 7959

■ 수강생 유의사항

- 수강신청서는 본인이 직접 작성하여 현장접수, 타인에 의한 대리신청은 불가, 신분증 지참!!★
- 수강료 납부 기간 동안 **수납율이 50% 미만 시 해당 강좌는 폐강**됩니다.
- **개강이전 환불 신청 시 전액 환불** 가능합니다.
※ 개강 이후 환불 불가
- 수강신청인원이 모집정원을 초과하면 **추첨으로 수강생**을 선발합니다.
※ 불합격자는 추가신청 기간에 대기 신청 가능
- 수강 신청 없이 **무단 청강이 확인되면 강제 퇴장**되며 **다음 신청 시 불이익**을 받을 수 있습니다
- 각 프로그램 별로 수업시간 **중 사전-사후 평가**를 진행하며, **미 참여시 다음 기수 이용 불가**합니다.
- 프로그램 등록 후 **70% 참석 미만 시 자동탈락** 및 다음기수 이용 불가합니다.

인지, 신체 건강

건강한 액티브 시니어

우울 평가
BMI 평가
근력 평가
기초체력 평가
전신지구력평가

기억력 평가
유연성 평가
체력측정 평가
신체기능평가
혈당조절능력 평가

사회적 QOL

인생2모작교실

바리스타 교육을 통한 오감 강화

정보화 지표

정보화 능력 개발

MMSE 평가 ITQ 한글 ITQ 엑셀

전문가양성교실

시니어 인자리

테이핑 건강관리사 2급 자격과정
바리스타 2급 자격과정 *상시 모집

인지, 신체 강화

건강한 액티브 시니어

평가명	내용	강사	요일	회차	강의시간	정원	수강료	개강일	장소
혈당조절능력 평가 프로그램	바른 호흡을 통한 신체리듬 개선과 혈당 조절 프로그램	이정옥	화,목	15회	10~11	50명	1만원	9월5일	대강당
근력평가 프로그램	방광훈련, 골반 근육 운동을 통한 요실금 예방 프로그램	김정애	월,수	15회	14~15	20명	1만원	9월4일	217호
체력측정평가 프로그램	다양한 운동기구를 활용한 요통 예방 프로그램	최지영	화,목	15회	14~15	20명	1만원	9월5일	217호
우울 평가 프로그램	손과 발의 말초신경 자극 두뇌 활성화 프로그램	강동원	화,목	15회	10~11	20명	1만원	9월5일	217호
기초건강 평가 프로그램	헬스기구를 이용한 자율적 운동 프로그램	-	월~금	주5회	9~17	100명	2만원	9월1일	피트니스룸
유연성 평가 프로그램	다양한 크기의 볼을 활용하여 어깨, 무릎, 허리 통증 관리 프로그램	이옥진	목	7회	11~12:30	15명	1만원	9월7일	217호
BMI 평가 프로그램	다양한 댄스 기초 교육을 통한 고령자 운동 프로그램	홍선경	월,수	15회	10~11	40명	1만원	9월4일	대강당
전신지구력 평가 프로그램	라인댄스 동작을 따라 하면서 배우는 신체 프로그램	강정숙	수,금	15회	13~14	50명	1만원	9월1일	대강당
신체기능 평가 프로그램	골프에 대한 기초지식 및 자세 교육	박성학	화,금	15회	10~12	20명	3만원	9월1일	212호
MMSE 평가 프로그램	치매를 비롯한 뇌질환을 예방, 뇌기능을 활성화해 뇌의 활동을 자극하는 운동	남지현	월,수	15회	15~16	20명	1만원	9월4일	217호

사회적 QOL 지표 개발

인생2모작 교실

바리스타 교육을 통한 오감 강화	바리스타 직업 탐구 및 간단한 커피 제조법 교육을 통한 오감 강화	양차연	금	8회	14~16	15명	1만원	9월1일	201호
-------------------	--------------------------------------	-----	---	----	-------	-----	-----	------	------

정보화 능력 지표 개발

정보화 능력 개발

MMSE 평가 프로그램	디지털 콘텐츠를 활용한 스마트폰 교육 (무선인터넷 제공 X)	강종현	화	11회	10~12	15명	1만원	9월5일	204호
ITQ 한글	컴퓨터 자격증(ITQ) 취득을 지원하며, 아래한글의 이해와 사용 테크닉 교육	안상섭	화,목	30회	10~12	18명	2만원	9월5일	216호
ITQ 엑셀	컴퓨터 자격증(ITQ)취득을 지원하며, 엑셀의 이해와 사용 테크닉 교육	박경덕	월,수	30회	10~12	18명	2만원	9월4일	216호

전문가 양성 교육

시니어 일자리 2

바리스타 2급 자격과정	누구나 쉽게 배우는 커피 제조 바리스타 2급 자격증 취득과정	구성민	월	8회	10~14	10명	30만원	상시모집	201호
--------------	-----------------------------------	-----	---	----	-------	-----	------	------	------

※ 바리스타 2급 자격과정 이수 후 자격증을 취득하신 분은 바리스타 실무훈련과정 지원 가능

테이핑 건강관리사 2급 자격과정	근골격계 질환별 테이핑을 통한 건강관리 교육 테이핑 건강관리사 2급 자격증 취득과정	김용권	목	9회	14~18	15명	1만원	9월7일	215호
-------------------	--	-----	---	----	-------	-----	-----	------	------

※ 테이핑 건강관리사 과정은 매월 넷째 주 에는 주2회(목,금)로 진행