

행복학습나눔강좌 강의계획서

분 야	건강		
과 정 명	손(hand)마사지		
대상/인원	일반부		
준비물 및 재료비	손 소독제, 미용티슈, 물티슈, 타올, 마사지크림		
기타 준비사항 등			
기간 및 일시	10월~ 3개월 / 매주 화, 목요일 / 10:00-12:00		
장 소	유구평생문화센터		
강 사 명	조근원		
재능기부 동기	개인의 이익이나 기술개발에만 몰두하지 않고 이를 활용해 단체 나눔하므로 재능기부가 활성화 되고자		
교육목적	신체의 발달을 촉진하여 운동능력을 높임과 동시에 건강한 생활 영위		
차시	시간(h)	주제 및 내용	비고
1차시	2시간	O/T. 손의 중요성 및 손 마사지 동작/ 손 마사지 동작 배우기	
2차시	2시간	팔과 손의 기본동작 배우기 / 손 마사지 동작 복습 및 팔 동작 배우기	
3차시	2시간	팔과 손의 기본동작 배우기 / 손 마사지 동작 복습 및 팔 기본동작 익히기	
4차시	2시간	팔과 손의 기본동작 배우기 / 손 마사지 동작 복습 및 팔 기본동작 익히기	
5차시	2시간	팔과 손의 기본동작 배우기 / 손 마사지 동작 복습 및 팔 기본동작 익히기	
6차시	2시간	팔과 손의 기본동작 배우기 / 손 마사지 동작 복습 및 팔 기본동작 익히기	
7차시	2시간	팔과 손의 기본동작 배우기 / 손 마사지 동작 복습 및 팔 기본동작 익히기	
8차시	2시간	팔, 손 복습/ 어깨 동작 배우기 / 손 마사지 동작 복습 및 어깨 기본동작 배우기	
9차시	2시간	팔, 손 복습/ 어깨 동작 배우기 / 손 마사지 동작 복습 및 어깨 기본동작 배우기	
10차시	2시간	팔, 손, 어깨 동작 총연습 / 손 마사지 동작 복습 및 동작 순서대로 해보기	
11차시	2시간	팔, 손, 어깨 동작 총정리 / 손 마사지 복습 및 동작 처음부터 정확히 해보기	
		사정에 따라서 수업일정 변경 될 수 있음	

※ 필요시 추가할 수 있습니다.