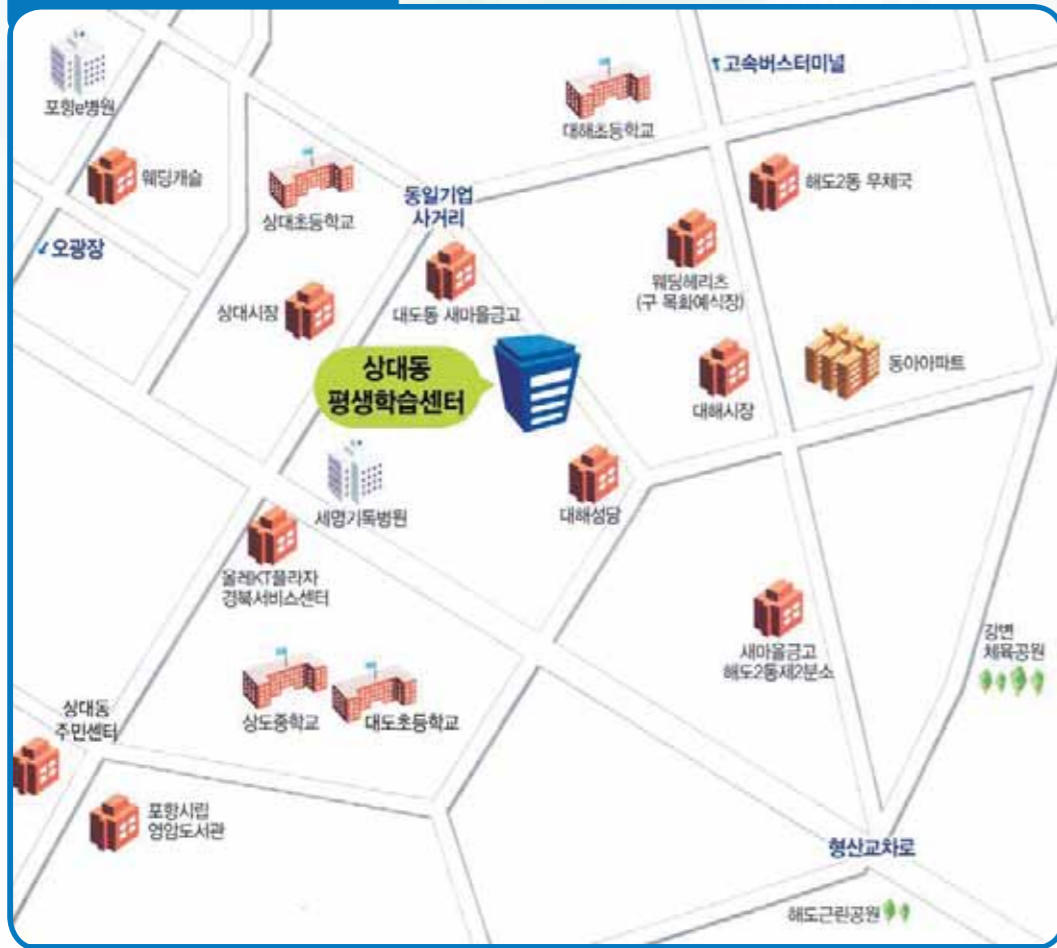


함께하는 변화
도약하는 포항

2014년 하반기 상대동 평생학습센터 수강생 모집안내

찾아오시는 길



- 신청 (접수) 기간** 일반접수 2014. 8. 18 (월) ~ 8. 20 (수) / 09:00~18:00
추가접수 2014. 8. 21 (목) ~ 8. 22 (금) / 09:00~18:00
- 모 집 대 상** 상대동에 주민등록된 주민
- 모 집 방 법** 선착순 모집 (준비물 : 신분증 필히 지참)
- 1인 2과목 접수 (교양1과목, 건강1과목)
- 노래교실은 중복신청 가능
- 신청마감일 이후에는 수강신청 과목변경 금지
- 과목별 수강신청 인원이 60%미만은 폐강
- 접수장소 및 문의처** 상대동 평생학습센터 ☎ 278-0020
- 수 강 료** 무료 (재료비 · 교재비 · 악기 별도, 과목별 자치회비 10,000원)
- 수 강 기 간** 2014. 9. 1 (월) ~ 12. 12 (금) / 15주
- 강 의 장 소** 상대동 평생학습센터

poohang 포항시 | 상대동 평생학습센터
문의전화 (054) 278-0020

poohang 포항시 | 상대동 평생학습센터

1. 교양강좌 (19과목)

교육과목	인원	대상	교육시간	교육내용
일반요리 (반찬가게)	15	남·여	화, 목 (14:00~16:00)	다양한 밑반찬 요리
하모니카 초·중급	30	남·여	월, 금 (13:00~15:00)	하모니카 기초에서 연주까지 체계적으로 익힐 수 있도록 지도
통기타 초급	25	남·여	화, 금 (15:30~17:30)	통기타 악보 및 기법
POP 예쁜손글씨	20	남·여	수 (10:00~12:00)	POP이론 및 글자 쓰는 법 생활 활용작품
문인화 (사군자)	10	남·여	수 (15:00~17:00)	사군자의 기초적인 기법 및 창작활동
손뜨개질	15	남·여	화, 금 (13:30~14:50)	대바늘, 코바늘 기초이론부터 실습, 게이지 내는 방법
한국민요	30	남·여	화, 목 (15:30~17:00)	여러지방의 민요가락을 통해 삶의 희노애락을 들여다보며 구음으로 하는 장구 장단 배우기
경기민요	30	남·여	월, 수 (15:30~17:00)	아리랑, 뱃노래 등 가락을 쉽게 익힐 수 있도록 지도
풍물(사물) 중급(야간)	35	남·여	월, 목 (19:00~20:30)	우리가락 배우기
생활 영어	20	남·여	월, 목 (13:30~14:50)	생활영어와 여행에 관련된 영어회화를 체계적으로 익힐 수 있도록 지도
생활 한문	25	남·여	월, 목 (10:00~12:00)	현대인의 필수 한자 및 명심보감
중국어 중급(야간)	20	남·여	월, 수 (19:00~20:30)	생활중국어와 여행에 관련된 중국어회화를 체계적으로 익힐 수 있도록 지도
수맥과 풍수학	20	남·여	월 (15:00~17:00)	수맥과 풍수 기초이론 배우기
도자기공예	15	남·여	화 (15:00~17:00)	생활도자기공예
컴퓨터기초(A)	13	남·여	월, 수 (13:30~15:00)	컴퓨터 첫 이용자를 위한 기초 사용법
컴퓨터기초(B)	13	남·여	화, 목 (16:00~17:30)	컴퓨터 첫 이용자를 위한 기초 사용법
인터넷 및 스마트폰	13	남·여	화, 목 (10:00~11:30)	인터넷 기초 및 활용 등 인터넷을 통해 활용할 수 있는 다양한 기능을 습득과 스마트폰 활용방법
컴퓨터활용(한글 등)	13	남·여	월, 수 (10:00~11:30)	컴퓨터를 이용한 다양한 기능 습득 및 한글강좌
컴퓨터활용(야간, 엑셀 등)	13	남·여	화, 목 (19:00~20:30)	컴퓨터를 이용한 다양한 기능 습득 및 엑셀강좌

2. 건강강좌 (15과목)

교육과목	인원	대상	교육시간	교육내용
라인댄스	20	남·여	월, 목 (09:00~09:50)	신체운동으로 체형교정 및 올바른자세 만들기 (골다공증 예방)
에어로빅	20	남·여	월, 수 (10:00~10:50)	유산소 운동을 통한 신체적·정신적·건강법 지도
밸리댄스	20	남·여	월, 수 (11:00~12:00)	라틴음악에 맞춰 춤을 추면서 일상생활의 스트레스 해소 및 올바른 자세교정
댄스포츠	30	남·여	화, 목 (10:30~11:30)	건강체조 및 라틴댄스(차차차, 룸바, 자이브 등)을 통한 건강증진
다이어트댄스	30	남·여	화, 목 (13:30~14:30)	트롯트 음악에 맞춰 춤을 추면서 일상생활의 스트레스 해소
한국무용	30	남·여	화, 목 (09:00~10:30)	아름다운 몸짓과 신명의 전통춤을 통해 조상들의 풍류정신을 배우고 에너지 재충전으로 신명난 삶 추구
기수련	30	남·여	월, 목 (16:00~17:30)	온몸에 기운을 원활하게 소통시켜 몸을 건강하게 만들고 마음의 안정을 가져와 정신을 발달시킴
요가1	30	남·여	월, 수 (09:00~09:50)	 <p>자세교정 및 바른호흡법과 명상을 통한 심신수련</p>
요가2	30	남·여	월, 수 (10:00~10:50)	
요가3	30	남·여	월, 수 (11:00~12:00)	
요가4	30	남·여	월, 수 (14:00~15:00)	
요가5	30	남·여	화, 목 (11:00~12:00)	
요가6	30	남·여	화, 목 (13:30~14:30)	
요가(야간 1)	30	남·여	월, 수 (19:00~20:00)	
요가(야간 2)	30	남·여	화, 목 (19:00~20:00)	

3. 공통 (중복신청 가능)

교육과목	인원	대상	교육시간	교육내용
신바람 노래교실	150	남·여	금 (10:00~11:30)	스트레스 해소를 위한 신바람 노래교실

