

2016년 하반기 평생학습원 어르신과정 정규강좌 수강생 모집

접수일시 2016.07.26(화) ~ 29(금) / 매일 10시 ~ 17시 **접수장소** 205호
접수방법 본인 직접 신분증 지참하여 내방 접수(선착순 접수 아니며, 대리신청 불가)
신청자격 포항시에 주소를 두고 거주하는 만60세 이상 시민(56년08월31일 이전 출생자)
수강료 무료(각 강좌별 재료비 별도)
교육기간 2016.09.05.(월) ~ 12.30(금) / 17주간 ※1주는 자원봉사 주간임
문의처 054) 270-4371

수강생 모집 일정

- 접수일시 : 2016.07.26.(화) ~ 29(금) / 매일 10시 ~ 17시
- 공개추첨 : 2016.08.04(목) / 14시 (205호) - 모집인원 초과 강좌에 대해 정원 및 후보자 추첨
- 공개추첨자 결과발표 : 2016.08.10(수) / 18시까지
 - 개인별 휴대전화 문자메시지 발송 및 평생학습원 홈페이지 공지사항 게시
 - 정원 및 후보자에게 문자메시지 발송
 - 모집인원 미달과목 발생 시 별도 일정에 따라 진행

수강신청 시 유의사항



- 1인 2강좌까지 접수 가능
- 1인 3강좌 이상 수강신청 시 모든 강좌 취소
- 유사과목에 대한 중복 신청 자제
- 모집인원 초과 강좌에 대해 각 강좌별 후보자는 모집인원의 40% 선정
- 개강 6주 후부터는 후보자 수강 제한
- 접수기간 내 각 강좌별 14명 이하 신청과목은 폐강 조치
- 접수기간 중 신청된 강좌에 대해 변경 불가
- 수강신청서에 정확한 내용으로 기입(착오 시 안내불가)
- 수업 시작 후 3회 연속 결석 시 수강자격 중지되며, 후보자 우선순위 순으로 수강기회 주어짐
- 공개추첨 당일에 희망자는 참관 가능
- 법정 공휴일 및 임시공휴일 휴강
- 학습원 사정에 따라 강의실 및 강의시간 변동 가능

01 건강 프로그램(7개 강좌, 230명)

| 구분 | 강좌명 | 인원 | 요일 및 시간 | 교육내용 | 예상재료비 | 강의실 |
|----|------------------|----|--------------|------------------------------|--------|------|
| 1 | 약용식물 바로 알기 | 30 | 월10:00~12:00 | 약용식물의 재배방법과 이용범위, 유독식물과의 구별법 | - | 405호 |
| 2 | 건강요가 (월) | 40 | 월14:00~15:00 | 호흡과 명상으로 몸과 마음의 균형을 이루는 운동 | - | 410호 |
| 3 | 건강요가 (화) | 40 | 화14:00~15:00 | | | |
| 4 | 건강요가 (목) | 40 | 목14:00~15:00 | | | |
| 5 | 100세 동안 피부와 건강두피 | 20 | 화13:30~15:30 | 나이에 맞는 피부 관리와 동안 맛사지법 | 60,000 | 310호 |
| 6 | 손 건강 활용법 | 30 | 화10:00~12:00 | 내 몸은 내가 고치는 손 건강 관리법 | 50,000 | 116호 |
| 7 | 택견 | 30 | 수10:00~12:00 | 택견을 통한 내 몸의 긴장 풀기 | - | 410호 |

02 예능·취미 프로그램(21개 강좌, 729명)

| 구분 | 강좌명 | 인원 | 요일 및 시간 | 교육내용 | 예상재료비 | 강의실 |
|----|----------------|----|--------------|-----------------------------------|--------|------|
| 1 | 라인댄스 리듬반(화) | 80 | 화14:00~15:00 | 정서적인 곡 사용으로 운동효과 증대 | - | 409호 |
| 2 | 라인댄스 리듬반(목) | 80 | 목14:00~15:00 | | | |
| 3 | 트로트댄스 100세반 | 60 | 수10:00~11:30 | 운동을 꾸준히 하신 분들을 위한 신나는 유산소 운동 | - | 409호 |
| 4 | 하모니카 첫걸음반(C) | 20 | 월09:30~11:00 | C 음음 연주법 (개인 하모니카 소지자는 지참) | 15,000 | 112호 |
| 5 | 하모니카 초급(C, C#) | 20 | 월11:00~12:30 | C 음음, C# 반음 연주법 (개인 하모니카 소지자는 지참) | 15,000 | 112호 |
| 6 | 청춘 난타 | 25 | 화10:00~12:00 | 난타 형식으로 휘모리장단을 익혀 음악에 맞춰 연주 | - | 412호 |
| 7 | 교양 논어 | 50 | 금13:00~15:00 | 논어를 주제별로 살펴보고 현대적 의미 파악 | 2,000 | 403호 |
| 8 | 오카리나 | 20 | 수10:00~12:00 | 쉽고 다루기 간편한 소리가 아름다운 오카리나 연주법 | 7,000 | 112호 |
| 9 | 정다운 가곡 | 40 | 화13:30~15:30 | 다양한 음악을 접하고 타인과의 화음을 익혀 음악의 깊이 체험 | 15,000 | 205호 |
| 10 | 실버가야금 병창 | 20 | 수13:00~15:00 | 가야금 주법 등 실기와 민요 부르기 | - | 307호 |
| 11 | 당 구 | 25 | 수16:00~18:00 | 당구 자세, 기술, 규칙 등을 통한 건강증진 | - | 102호 |
| 12 | 민요와 반주 장단 | 40 | 월10:00~12:00 | 반주장단 및 민요, 발림 등 우리음악의 기초이론 | - | 301호 |
| 13 | 사물놀이 | 25 | 목09:30~11:30 | 각종 장단을 익힐 수 있는 실기위주 | - | 115호 |
| 14 | 서 예 | 20 | 월10:00~12:00 | 서예와 한문 병행 교육 | 50,000 | 404호 |
| 15 | 생활풍수 | 30 | 금10:00~12:00 | 음양오행과 수맥파 측정 등 | - | 116호 |
| 16 | 실버남성요리 | 24 | 월14:00~16:00 | 쉽게 접할 수 있는 밀반찬 위주의 실습 (남성만 접수 가능) | 80,000 | 302호 |
| 17 | 아코디언 | 25 | 목13:00~15:00 | 아코디언 기본 연주법 익히기 (개인 아코디언 소지한 분) | 15,000 | 205호 |
| 18 | 우리고장 역사 | 30 | 목10:00~12:00 | 시대별로 보는 포항사의 맥 이해 | - | 405호 |
| 19 | 우쿨렐레 | 30 | 목10:00~12:00 | 기본적인 연주법을 통한 반주 | 5,000 | 306호 |
| 20 | 포크기타 | 25 | 목13:00~15:00 | 기초부터 음계, 코드까지 소화 가능한 기타연주법 학습 | 10,000 | 306호 |
| 21 | 한국무용 | 40 | 월13:00~15:00 | 한국무용 기본자세 총망라 | - | 409호 |

03 정보화프로그램(6개 강좌, 130명)

| 구분 | 강좌명 | 인원 | 요일 및 시간 | 교육내용 | 예상재료비 | 강의실 |
|----|--------------------|----|--------------|------------------------------------|-------|------|
| 1 | 쉽게 따라하는 스마트폰 활용(화) | 25 | 화10:00~12:00 | 스마트폰의 기본 사용법 숙지 및 다양한 앱 이용 | - | 406호 |
| 2 | 쉽게 따라하는 스마트폰 활용(목) | 25 | 목10:00~12:00 | | | |
| 3 | 인터넷 기초 | 20 | 목10:00~12:00 | 원하는 정보를 찾고 멀티미디어와 연계한 실생활 활용법 | - | 111호 |
| 4 | 인터넷 활용 | 20 | 화10:00~12:00 | 인터넷 개요, 이메일, 정보검색, 사진편집 등 무료서비스 경험 | - | 111호 |
| 5 | 컴퓨터 왕초보 | 20 | 월10:00~12:00 | 윈도우와 인터넷의 기초사용법 반복 실습 | 8,000 | 111호 |
| 6 | 컴퓨터 한글문서 작성 | 20 | 월13:00~15:00 | 일상 생활에 필요한 한글 문서작성 | - | 111호 |

04 어학 프로그램(4개 강좌, 110명)

| 구분 | 강좌명 | 인원 | 요일 및 시간 | 교육내용 | 예상재료비 | 강의실 |
|----|-------------|----|--------------|-------------------------------|--------|------|
| 1 | 영어 회화 기초 | 30 | 목10:00~12:00 | 쉬운 영어회화 교재와 여행교재를 통해 영어대화 나누기 | 20,000 | 403호 |
| 2 | 일본어 기초 | 30 | 월13:00~15:00 | 초보 학습자를 위한 문형 이해와 발화 연습 | 10,800 | 403호 |
| 3 | 중국어 회화 기초 | 30 | 금13:00~15:00 | 중국어 읽기와 간단한 회화 연습 | 12,000 | 116호 |
| 4 | 한글공부하기 좋은 날 | 20 | 목10:00~12:00 | 내가 원하는 것을 글로 표현할 수 있는 한글교육 | - | 112호 |

05 공개 강좌(5개 강좌, 377명)

| 구분 | 강좌명 | 인원 | 요일 및 시간 | 교육내용 | 예상재료비 | 강의실 |
|----|------------|-----|-----------------|------------------------------|-----------------|------|
| 1 | 건강 체조 | 40 | 월10:00~12:00 | 신나는 음악과 함께 하는 생활체육 | 10,000 (회참자) | 410호 |
| 2 | 라인댄스 첫걸음반 | 80 | 수14:00~15:00 | 왕초보를 위한 반복연습으로 기초 습득 | - | 409호 |
| 3 | 트로트댄스 첫걸음반 | 60 | 금10:00~11:30 | 운동을 처음 시작하거나 트로트댄스를 배우고 싶은 분 | - | 409호 |
| 4 | 활력 땀땀 노래교실 | 147 | 화, 목10:00~12:00 | 한국전통가요를 신나게 불러 활력 유지 | 5,000(회참자) | 312호 |
| 5 | 웃음치료 | 50 | 수10:00~12:00 | 웃음을 통해 자신을 알고 건강 되찾기 | - | 403호 |

※ 공개강좌는 별도 신청없이 교육 당일 선착순으로 수강 가능