

강 의 계 획 서

강 사 명	장 흥 근		
강 좌 명	웃음건강&노인운동지도자과정		
사 용 교재명	자체 제작		
과 목 개요서 <강의 주요내용>	-웃음건강 -노인운동		
강 의 계 획 서	1주	3/7	웃음과 건강지수체크, 자기소개하기
	2주	3/14	웃음의 효과(신경계,호흡기계,심혈관계)
	3주	3/21	웃음근육훈련법
	4주	3/28	건강백신 레크리에이션
	5주	4/4	실버체조(나는행복합니다,무조건)
	6주	4/11	웃음건강박수 따라하기
	7주	4/18	감사의 힘
	8주	4/25	칭찬의 힘,
	9주	5/2	레크올동,실전게임
	10주	5/9	도구체조
	11주	5/16	아트힐링 퍼포먼스
	12주	5/23	웃음발표회(팀별발표)

2023년 01월 20일

작 성 자 : 장 흥 근

