

강 의 계 획 서

강좌명	치매예방인지운동					
담당강사	김 효 중	E-mail	gamagang@naver.com			
교육기간	총 12주	교육시간	매주 목요일 19:00 ~ 20:00 (총 12시간)			
강좌개요 (소개)	치매예방에 크게 도움이 되는 신체운동을 통해 치매와 근감소증을 예방하고 노인건강운동을 가르칠 수 있는 인재를 양성한다					
수업교재	강의내용에 기재					
주	날짜	강의내용	강사명	사용 기자재	수강생 준비물	비고
1	3/6	오리엔테이션	김효중			
2	3/13	인지걸기 1	김효중			
3	3/20	인지걸기 2	김효중			
4	3/27	요동운동 1	김효중			
5	4/3	요동운동 2	김효중			
6	4/10	지용운동 1	김효중			
7	4/17	지용운동 2	김효중			
8	4/24	밴드운동 1	김효중			
9	5/1	밴드운동 2	김효중			
10	5/8	요치불운동 1	김효중			
11	5/15	요치불운동 2	김효중			
12	5/22	운동 수업계획	김효중			