

# 강 의 계 획 서

<b>강좌명</b>	치매예방인지운동					
<b>담당강사</b>	김 효 중	<b>E-mail</b>	gamagang@naver.com			
<b>교육기간</b>	총 12주	<b>교육시간</b>	매주 목요일 19:00 ~ 20:00 (총 12시간)			
<b>강좌개요 (소개)</b>	치매예방에 크게 도움이 되는 신체운동을 통해 치매와 근감소증을 예방하고 노인건강운동을 가르칠 수 있는 인재를 양성한다					
<b>수업교재</b>	강의내용에 기재					
<b>주</b>	<b>날짜</b>	<b>강의내용</b>	<b>강사명</b>	<b>사용 기자재</b>	<b>수강생 준비물</b>	<b>비고</b>
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			