

퀼트 공예

강좌명	퀼트 공예	강사명	이진
대상	성인	인원	10명
기간	2025. 3. 10. ~ 6. 30. (매주 월요일 14:00~16:00)	교육장소	문화교실
강의목표	· 다양한 퀼트 기법을 이용하여 손바느질로 가방 및 생활용품을 만들어 봅니다.		
회차	월일	주제	내용
1	3. 10.	베어 파우치 1	파우치 모양과 아플리케 할 모양을 원단에 그린 후 재단 해주기
2	3. 17.	베어 파우치 2	앞면에 재단된 모양을 순서대로 아플리케 하기
3	3. 24.	베어 파우치 3	퀼팅 솜, 안감, 겉감 순으로 놓은 후 창구멍을 남긴 후 가장자리 박기
4	3. 31.	베어 파우치 4	1.5센티 간격의 사선 모양으로 퀼팅선을 그려준 후 시침 해주기
5	4. 7.	베어 파우치 5	퀼팅 선 따라 퀼팅 해주기
6	4. 14.	베어 파우치 6	양 옆면을 붙여준 후 지퍼 달아 완성 해주기
7	4. 21.	프레임카드지갑 1	지갑 모양대로 그려준 후 카드 칸도 함께 재단 해주기
8	4. 28.	프레임카드지갑 2	솜, 안감, 겉감 순으로 놓은 후 가장자리 박아주기
9	5. 12.	프레임카드지갑 3	2센티 간격으로 퀼팅 선 그린 후 퀼팅 해주기
10	5. 19.	프레임카드지갑 4	안쪽에 카드 칸 달아주고 프레임에 끼워 카드 지갑 완성 해주기
11	5. 26.	헥사곤 토트백 1	무늬 원단과 바닥과 옆면 원단을 패턴대로 그려 재단해 주기
12	6. 2.	헥사곤 토트백 2	퀼팅 솜, 안감, 겉감 순으로 놓은 후 창구멍을 남긴 후 가장자리 박기
13	6. 9.	헥사곤 토트백 3	앞, 뒷면은 헥사곤 모양 따라 퀼팅 해주기
14	6. 16.	헥사곤 토트백 4	바닥 면과 옆면은 2.5센티 격자 모양으로 그린 후 퀼팅 해주기
15	6. 23.	헥사곤 토트백 5	가방 모양이 되도록 공그르기로 연결 해주기
16	6. 30.	헥사곤 토트백 6	가방 윗부분에 지퍼 달고 핸들 달아 가방 완성하기
교재 및 재료비		* 별도 (작품에 따라 다르게 적용될 수 있습니다)	

서예교실(예서반)

강좌명	서예교실(예서반)	강사명	김홍식
대상	성인	인원	12명
기간	2025. 3. 11. ~ 6. 24. (격주 화요일 13:30 ~ 16:30)	교육장소	문화교실
강의목표	1. 서도를 통하여 마음가짐을 바르게 갖도록 한다. 2. 예서를 배움으로써 서예 세계를 이해하도록 한다. 3. 스스로 서도의 세계에 몰입하여 인격 수양에 도움이 되도록 한다.		
회차	월일	내용	
1	3. 11.	不 秦 承 舉 更 伎 瑟 奢	
2	3. 25.	家 蒙 曰 四 君 里 自 穎	
3	4. 8.	周 期 竭 獨 罔 賈 宮 字	
4	4. 22.	初 五 陶 亡 立 宣 皇 尊	
5	5. 13.	堂 心 愜 紀 赫 鍾 龍 憲	
6	5. 27.	爲 舊 魯 叔 驥 上 不 世	
7	6. 10.	主 乾 爭 京 享 以 仁 作	
8	6. 24.	俟 倍 傳 億 元 卦 厥 史	
재료비		문방사우 및 실비	

그림책이랑 놀자

강좌명	그림책이랑 놀자		강사명	김진
대상	초등학생(1~4학년)		인원	10명
기간	2025. 3. 12. ~ 6. 25. (매주 수요일 16:30~18:00)		교육장소	문화교실
강의목표	· 그림책의 주제에 맞는 다양한 독후활동으로 책 읽는 즐거움을 느낄 수 있다.			
회차	월일	주제	내 용	참고도서
1	3. 12.	친구	그림책의 그림 파악하기	우리 친구 할래?
2	3. 19.	이름	이름으로 삼행시 짓기 대회	이름 보따리
3	3. 26.	사랑	아빠의 소중함은 언제 느낄 수 있나?	막대기 아빠
4	4. 2.	느림	느림이 필요한 순간은 언제일까?	달팽이 학교
5	4. 9.	인정	상대방 장점 찾아서 칭찬하기	넌 정말 멋져
6	4. 16.	동등함	소중한 것은 순위를 매길 수 없다.	모든 가족은 특별해요
7	4. 23.	열정	나는 지금 어떤 것들에 열정을 쏟을까?	프레드릭
8	4. 30.	사랑	할머니 사랑해요 엽서 만들기	우리 할머니
9	5. 7.	이야기	글 없는 책에 이야기를 만들어요	수영 할아버지
10	5. 14.	편견	나와 다르다고 해서 모두가 다르지 않다	검은색만 칠하는 아이
11	5. 21.	실패극복	성공을 하려면 실패 극복을 슬기롭게!	슈퍼 토끼
12	5. 28.	노력	내가 원하는 걸 얻으려면 나는 어떤 노력이 필요할까?	사자 자격증 따기
13	6. 4.	배려	나의 모든 것을 내어줄 수 있는 마음은?	행복한 왕자
14	6. 11.	상상	만약에....를 상상하는 시간	신기한 우산 가게
15	6. 18.	창의	협동화 만들기	점과 선이 만나면
16	6. 25.	정성	상상, 노력, 시간을 심으면 어떤 결과가 나올까?	씨앗 세 알 심었더니
준비물		필기도구		

책으로 만나는 우리

강좌명	책으로 만나는 우리		강사명	정순란
대상	초등학생(5~6학년)		인원	10명
기간	2025. 3. 12. ~ 6. 25. (매주 수요일 16:30~18:00)		교육장소	어린이자료실
강의목표	1. 한 권의 책을 자유롭게 읽고 나만의 독서기록장을 완성한다. 2. 생각을 나누고 기록하는 시간을 통하여 책 속에서의 발견 과정의 가치를 알고 책의 중요성을 안다.			
회차	월일	주제	내용	참고도서
1	3. 12.	한 책 들여다보기	한 책 함께 읽기 - 단어 놀이 하고 기록해 보기	선생님은 몬스터
2	3. 19.		이야기 순서대로 돌림노래 만들기 - 줄거리 간추리기	
3	3. 26.		책 속에서 찾은 나의 생각 정리하기 - 토의와 토론	
4	4. 2.	책 속의 단어 찾기	한 책 함께 읽기 - 단어 놀이 하고 기록해 보기	너만의 냄새
5	4. 9.	경청하기	말하고 듣기 -1분 스피치(미니 사전 만들기)	
6	4. 16.	한 문장 표현하기	내 책에 담기(필사 책갈피 만들기)	
7	4. 23.	나의 생각 발표하기	깊이 들여다보기 - 내가 바라본 페이지의 발견에 대한 내용을 정리, 소개	
8	4. 30.	토의와 토론	- 책 일기 쓰기 - 토의와 토론 - 나만의 문장 찾기	
9	5. 7.	책 밖으로 나온 단어	마음을 담아 카드 만들기	
10	5. 14.	책 속의 단어 찾기	한 책 함께 읽기 -단어 놀이 하고 기록해 보기	
11	5. 21.	경청하기	이야기 순서대로 돌림노래 만들기 - 줄거리 간추리기	
12	5. 28.	한 문장 표현하기	책 속에서 찾은 나의 생각 정리하기 - 토의와 토론	
13	6. 4.	나의 생각 정리하기	말하고 듣기 - 1분 스피치(미니 사전 만들기)	아일랜드
14	6. 11.	기록하기	내 책에 담기(필사 책갈피 만들기)	
15	6. 18.	토의와 토론	깊이 들여다보기 - 내가 바라본 페이지의 발견에 대한 내용을 정리, 소개	
16	6. 25.	프리젠테이션	독서 다이어리 완성하기	
준비물			필기도구	

요가와 밴드

강좌명	요가와 밴드		강사명	이은혜
대상	성인		인원	12명
기간	2025. 3. 13. ~ 6. 26. (매주 목요일 14:00~16:00) (단, 4회(2,3,5,10회차)는 목 10:00~12:00)		교육장소	문화교실
강의목표	· 몸과 마음의 건강한 조화를 위해 요가로 수련하고 밴드를 이용해 균형 잡힌 바른 몸을 만든다.			
회차	월일	주제	내용	
1	3. 13.	등근육강화와 가슴근육강화	미끄럼틀 자세에서 등 뒤로 밴드 고리 양손 고정. 팔굽혀 펴기 10회 3세트	
2	3. 20.	회전근개 근육강화와 삼두근강화	서서 발에 밴드 고정. 양손 밴드 잡고 앞으로 뺀기 옆으로 뺀기 뒤로 뺀기 16회 3세트	
3	3. 27.	복부(내외복사근)운동	누워 밴드 무릎 뒤에 고리 양손에 밴드 잡고 상체 비틀어 들어주기 좌우 30회 2세트	
4	4. 3.	대퇴사두근 강화 운동	서서 의자자세로 발에 밴드 고리 고정. 어깨에 밴드 고정 허리를 펴고 접고 허벅지 강화 16회 3세트	
5	4. 10.	엉덩이강화및 허리근력강화	고양이자세에서 한 다리 들어 큰 원, 작은 원 그리기 옆으로 벌리기 30회 3세트	
6	4. 17.	등근육강화및 허리근육강화	견상자세로 한 다리씩 하늘 위로 뺀기 10회 2세트 위에서 넘기기 10회 2세트	
7	4. 24.	골반 유연성강화	서서 양손 밴드 머리 위로 뺀어 고정 골반을 좌우원을 크게 돌린다. 10회 2세트	
8	5. 1.	밴드를 이용한 이두근강화	서서 발에 밴드 고리 고정 팔 펴고 밴드 손에 고정 팔 펴고 접기 16회 2세트	
9	5. 8.	상복부 강화운동	누워서 무릎 세워 고정 밴드 머리 뒤로 받쳐 주고 상체 들어 올리기 30회 3세트	
10	5. 15.	척추유연성 강화	고양이자세로 한쪽 발에 밴드 고리. 반대 손 밴드 잡고 등 뒤로 활 쏘듯 들어 올린다. 10회 2세트	
11	5. 22.	목근육 강화운동	누운 상태에서 발에 밴드 고리 양손 잡고 팔 당기며 머리 들어 올리기 20회 2세트	
12	5. 29.	엉덩이근육및 발림근강화	서서 발목에 링 고정 옆으로 한 쪽씩 좌우 벌린다. 20회 3세트	
13	6. 5.	심폐지구력 강화	자전거 타기로 누운 상태로 밴드 고리 머리 받치고 다리로 페달을 밟는다. 100회	
14	6. 12.	고관절강화및 어깨관절강화	밴드 머리 들어서 받치고 양다리 위로 뺀어 좌우로 벌려 준다. 20회 3세트	
15	6. 19.	엉덩근 강화 운동	서서 밴드 고리 무릎에 고정. 한쪽 손에 고정. 옆으로 앞으로 이동 10회씩 4세트	
16	6. 26.	허벅지 강화운동	서서 밴드 무릎에 고정. 한 쪽 손에 고정. 다리 배 쪽으로 올리기 16회 2세트	
준비물			요가매트, 밴드(세라밴드로 원형이 아닌 긴 줄로 된 것) ※ 밴드 참고사항 : 다이소 3천원 이하	

가족소통놀이 보드게임 & 스포츠스테킹

강좌명	가족소통놀이 보드게임 & 스포츠스테킹		강사명	김수정
대상	성인 또는 가족구성원		인원	15명
기간	2025. 3. 15. ~ 6. 28. (매주 토요일 13:30~15:30)		교육장소	문화교실
강의목표	· 매시간 다른 게임을 플레이하며 게임의 규칙을 이해하며 게임의 규칙을 적용하여 스스로 의사결정을 하여 진행하면서 다양한 교구 놀이를 통해 소통의 시간을 갖는다.			
회차	월일	주제	내용	
1	3. 15.	오리엔테이션	보드게임 놀이, 점핑 주사위	
2	3. 22.	스포츠스테킹	3-3-3 / 3-6-3 배우기	
3	3. 29.	스포츠스테킹 개인종목	3-3-3 / 3-6-3 기록 재고 도전하기	
4	4. 5.	꼬끼오목	꼬끼오목 및 정보 컵 릴레이	
5	4. 12.	대형 입체사목	대형 입체사목 놀이	
6	4. 19.	보드게임	프레스코 놀이	
7	4. 26.	대형 보드 게임으로 소통하기	대형 젠가, 대형 우노	
8	5. 3.	여러 명이 즐기는 보드게임	단체 릴레이 활동, 정보 컵 활동 놀이	
9	5. 10.	가족이 함께 할 수 있는 보드게임	콘셉트, 동키더비	
10	5. 17.	보드게임과 스포츠스테킹	정보 컵을 활용한 보드게임 놀이	
11	5. 24.	집중력 게임	만칼라 보드게임 및 루빅스레이스	
12	5. 31.	스테킹 & 보드게임	구체물이 들어간 보드게임과 스테킹 접목 놀이	
13	6. 7.	가족이 즐기는 보드게임	티켓 투 라이드 배우기, 아이와 함께 하는 티켓 투 라이드	
14	6. 14.	협력 게임	가족구성원들이 함께하는 협력 미션	
15	6. 21.	스포츠스테킹	스포츠스테킹 미니 대회	
16	6. 28.	보드게임 미니 대회	보드게임 미니 대회	