

스트레스 타파! 힐링 보드게임

강좌명	스트레스 타파! 힐링 보드게임	강사명	강향덕, 최민영
대상	성인 누구나	인원	15명
기간	2024. 4. 18. 목요일 10:00 ~ 12:00	교육장소	문화교실
강의목표	보드게임을 통해 일상에서 오는 다양한 스트레스와 긴장감을 해소하고, 정신 건강 향상에 도움을 준다.		
강의계획	회차	보드게임	프로그램 내용
	1부	다함께 짹짹!	가벼운 신체 활동을 하며 친해지는 시간! 서로 웃으며 활동하며 마음의 긴장감을 해소시킵니다.
		컬링	동계 스포츠 컬링을 응용하여 간단한 규칙과 빠른 진행으로 즐겁게 활동합니다. 팀별 게임을 통해 결속력과 동지애가 생기며 실수를 하더라도 서로 웃을 수 있는 즐거운 활동입니다.
	2부	Fashion Puppy (패션 퍼피)	여러 가지 무늬의 패턴칩 위에 퍼피칩을 올려놓아 강아지에게 옷을 입혀 주는 게임입니다. 인지 능력에 도움을 줄수 있으며 귀여운 강아지들에게 옷을 입혀주는 활동입니다.
		Rolling Sticks (롤링 스틱스)	주사위를 굴려서 나온 수만큼 활동판 위에서 막대를 굴려 서로 반대쪽 영역으로 자신의 말을 모두 옮기는 보드게임입니다. 스트레스 해소와 함께 스틱을 굴리며 소근육 발달과 길이가 다른 스틱을 옮기며 전략을 세우고 활동하며 두뇌 회전에 도움을 줍니다.