

퀼트 공예

강좌명	퀼트 공예	강사명	이진
대상	성인	인원	12명
기간	2024. 9. 2. ~ 11. 11. (매주 월요일 14:00~16:00)	교육장소	문화교실
강의목표	<ul style="list-style-type: none"> • 다양한 퀼트 기법을 이용하여 손바느질로 가방 및 생활용품을 만들어 봅니다. 		
회차	월일	주제	내용
1	9. 2.	웨딩링벽걸이 1	4개의 웨딩링 중 2블럭을 패턴대로 그려 재단하기
2	9. 9.	웨딩링벽걸이 2	나머지 2블럭도 패턴대로 그려 재단하기
3	9. 23.	웨딩링벽걸이 3	웨딩링 첫 번째 블럭 모양에 맞춰 이어주기
4	9. 30.	웨딩링벽걸이 4	두 번째 블럭 모양에 맞춰 이어주기
5	10. 7.	웨딩링벽걸이 5	세 번째 블럭 모양에 맞춰 이어주기
6	10.14.	웨딩링벽걸이 6	네 번째 블럭 모양에 맞춰 이어주기
7	10.21.	웨딩링벽걸이 7	완성된 4개의 블록을 2개씩 마주 보게 놓은 후 이어주기
8	10.28.	웨딩링벽걸이 8	이어준 4개의 블록 가장자리에 5센티 보더를 재단해 이어주기
9	11. 4.	웨딩링벽걸이 9	완성된 탑을 라인 따라 퀼팅 해주기
10	11.11.	웨딩링벽걸이 10	가장자리를 바이어스로 마무리해 완성해 주기
교재 및 재료비		* 별도 (작품에 따라 다르게 적용될 수 있습니다)	

서예교실(예서반)

강좌명	서예교실(예서반)	강사명	김홍식
대상	성인	인원	13명
기간	2024. 9. 3. ~ 11. 26. (격주 화요일 13:30 ~ 15:30)	교육장소	문화교실
강의목표	<ul style="list-style-type: none"> · 서도를 통하여 마음가짐을 바르게 갖도록 한다. · 예서를 배움으로써 서예 세계를 이해하도록 한다. · 스스로 서도의 세계에 몰입하여 인격 수양에 도움이 되도록 한다. 		
회차	월일	내용	
1	9. 3.	—한일 二두이 三석삼 工장인공	
		土흙토 上윗상 下아래하 百온백	
2	9. 10.	而어조사이 雷우레뢰 旁곁방 前앞전	
		安편안안 桑뽕나무상 其그기 異다름이	
3	10. 1.	垂드리울수 壽목숨수 丘언덕구 迵이를지	
		皇임금황 聖성인성 空빌공 畵그림화	
4	10. 15.	中가운데중 千즈믄천 水물수 車수레차	
		年해년 事일사 出날출 南남녘남	
5	10. 29	用쓸용 雨비우 神귀신신 制마를제	
		世인간세 華빛날화 并합할병 開열개	
6	11. 12.	器그릇기 圖그림도 人사람인 之어조사지	
		是옳을시 思생각사 長어른장 表겉표	
7	11. 26.	氏성씨 代이을대 見볼견 九아홉구	
		宅집택 孔구멍공 起일어날기 造지을조	
재료비		문방사우 및 실비	

그림책이 궁금해 -그림책과 함께하는 하브루타

강좌명	그림책이 궁금해 -그림책과 함께하는 하브루타		강사명	김진
대상	초등학생(1~3학년)		인원	10명
기간	2024. 9. 4. ~ 11. 13. (매주 수요일 15:30~17:30)		교육장소	문화교실
강의목표	· 그림책의 주제에 맞는 다양한 독후활동으로 책 읽는 즐거움을 느낄 수 있다.			
회차	월일	주제	내용	참고도서
1	9. 4.	정직	용기가 필요한 순간 나는 정직할 수 있을까	빨간 매미
2	9. 11.	아픔	누군가의 아픔을 공감해 본 적이 있는가	노란 달이 뜰거야
3	9. 25.	입장	엄마와 나의 입장을 바꿔 생각해 보기	엄마가 나고 내가 엄마라면
4	10. 2.	경청	다른 사람의 의견도 경청할 수 있는 자세	내 친구 아카시
5	10. 16.	화합	고집을 부린다고 친구를 사귈 수 있을까?	까불지 마!
6	10. 23.	역사	등대의 역사에 대해 알아보고 등대에게 질문하기	안녕 나의 등대
7	10. 30.	가족	사랑하는 우리 가족이지만 서운한 마음 털어내고 더욱 더 단단해지기	진짜엄마 진짜아빠
8	11. 6.	예의	우리가 예의를 지키며 살아야 하는 이유는?	난 무서운 늑대라구!
9	11. 13.	도움	함께 살아가는 방법 생각하기	길 아저씨 손 아저씨
준비물			색연필, 싸인펜, 필기도구(연필, 지우개), 가위, 풀	

책으로 만나는 나, 너, 우리 -나는 어린이 북큐레이터입니다

강좌명	책으로 만나는 나, 너, 우리 -나는 어린이 북큐레이터입니다		강사명	정순란
대상	초등학생(4~6학년)		인원	10명
기간	2024. 9. 4. ~ 11. 13. (매주 수요일 15:30~17:30)		교육장소	어린이자료실
강의목표	<ul style="list-style-type: none"> • 책을 통해 자신을 표현하는 활동으로 자신의 생각을 말하고 표현해 보게 함으로써 세상을 좀 더 크게 볼 수 있도록 하며 창의적 표현 능력, 의사소통 능력을 향상시킨다. • 독서 활동 등을 책으로 담아보며, 성취감을 갖게 하여 독서에 대한 흥미를 유발시킨다. 			
회차	월일	주제	내용	참고도서
1	9. 4.	책으로 마음을 열어요	프로그램 소개 및 친밀감 형성	
2	9. 11.	자존감	책을 보다 - 함께 읽기	오즈의 마법사
3	9. 25.		말하고 듣다 - 1분 스피치 내가 만난 가치를 말로 표현하기 (미니 사전 만들기)	
4	10. 2.		담다 자존감에 대한 내 이야기를 펼쳐다 (필사 책갈피 만들기)	
5	10. 16.	함께하는 세상	책을 보다 - 자연을 관찰하고 정리하여 소개하기	
6	10. 23.		말하고 듣다 - 가을이 되어 얼굴을 내민 자연에 대해 설명 글쓰기	
7	10. 30.		자연 일기 쓰기	
8	11. 6.		나는 어린이 북큐레이터입니다	
9	11. 13.		나누다 - 포트폴리오 완성하기	
준비물		필기도구(연필, 지우개)		

요가와 밴드

강좌명	요가와 밴드		강사명	이은혜
대상	성인		인원	12명
기간	2024. 9. 5. ~ 11. 14. (매주 목요일 14:00~16:00)		교육장소	문화교실
강의목표	요가동작과 밴드를 이용해 몸과 마음을 건강하게 만든다,			
회차	월일	주제	내용	
1	9. 5.	밴드를 이용한 유연성 향상	양손밴드 가슴너비로 잡고 허리부분에서 팔 뻗어 내쉬며 머리 위로 쪽 뻗어 허리, 어깨 주변, 등 근육을 충분히 이완해 줌. 10회 좌우 10회	
2	9. 12.	허벅지 강화와 무릎 안정화	서서 밴드 고리로 무릎에 고정 한쪽 다리 들어 올린다. 좌우 10회씩 3세트	
3	9. 19.	엉덩이 근육 강화	양발 골반 너비로 서서 밴드 고리로 무릎에 고정 의자자세로 10회 3세트	
4	9. 26.	전신(미끄럼틀) 강화	밴드 고리로 무릎에 고정 엎드린 상태로 양손과 발로 지탱 몸을 일자로 만들어 10초씩 10회 실시 등, 허리, 엉덩이, 허벅지, 종아리 근육 강화.	
5	10.10.	가슴과 등운동	밴드를 등 뒤에 팔 접어 양손 밴드 잡고 앞으로 20회 뻗고 위로 16회 뻗기	
6	10.17.	복부강화운동	누운 상태로 두 다리 위로 뻗어 밴드발에 고리로 고정 양손 밴드 잡아 밴드 당기며 상체 올리고 내리기 40회 3세트	
7	10.24.	삼두근강화	서서 밴드 한 쪽 끝을 양발 밟고 양팔 머리 뒤로 접어 밴드 잡고 16회 뻗어 올린다. 3세트 실시	
8	10.31.	종아리와 아킬레스건 강화	고양이자세로 양손 밴드 고정 한쪽 발에 밴드 고리 잡고 펴면서 근육과 아킬레스건 강화. 20회 3세트 실시	
9	11. 7.	별림근과 엉덩근 강화	발모아 서서 밴드 무릎에 고정 좌우 제자리 스태프 20회 2세트 실시	
10	11.14.	내외 복사근 강화	누운 상태로 밴드 머리 감싸 고정하고 양다리 세워 고정 한 쪽으로 상체 비틀어 올린다. 좌우 20회 3세트	
준비물			요가매트, 밴드(세라밴드로 원형이 아닌 긴 줄로 된 것) ※ 밴드 참고사항 : 다이소 3천원 이하	