

| 프로그램명 | | | 근골격계 질환 예방관리 | | | |
|----------------|-----------------------------------|-------------|--|------------------|--------|--------|
| 프로그램 소개 | | | 일상생활과 운동으로 지친 근골격의 피로를 풀고 기능을 회복 향상시키는 근골격 관리법 | | | |
| 교재 / 재료비 / 준비물 | | | 준비물 수건 1장, 테니스공 3개, 갈고리형 마사지 기구, 닭발형 마사지 기구 (구비가 어려울 경우 강사에게 구매가능, 구매시 2만원 비용 발생) | | | |
| 운 영 | 기 간 | | 총회차(시간) | 시간대 | 교육방법 | 참여인원 |
| | 2024. 1.18. ~4.11. ※2.8.(목) 휴강 | | 12회(24시간) | 목요일14시30분~16시30분 | 강의식/실습 | 30명 |
| 차 시 | 일자(월요일) | 교육시간 | 세부 교육내용 | | 담당강사 | 교수방법 |
| 1 | 1.18.(목) | 14:30~16:30 | <ul style="list-style-type: none"> - 근골격계 질환의 원인 - 중력과 근골격의 관계 - 기혈순환의 기본 원리 - 신체균형 점검 (어깨, 골반 균형과 다리 길이 차이 등) - 신체 밸런스의 기초 바로잡기. 발과 발목의 건강의 중요성, 발목 건강 관리법 | | 김용서 | 강의식/실습 |
| 2 | 1. 25.(목) | 14:30~16:30 | <ul style="list-style-type: none"> - 근골격계의 기본 구조와 기능 - 걸을수록 아픈 무릎과 고관절 질환의 이유 - 무릎과 고관절 구조와 기능 - 무릎 건강을 위한 고관절 피로 풀기 | | 김용서 | 강의식/실습 |
| 3 | 2.1.(목) | 14:30~16:30 | <ul style="list-style-type: none"> - 무릎 건강을 위한 다리 길이 교정 운동 - 무릎 건강을 위한 팔자걸음 교정 운동 | | 김용서 | 강의식/실습 |
| 4 | 2.15.(목) | 14:30~16:30 | <ul style="list-style-type: none"> - 골반의 구조 - 바른 자세와 근골격계 기능향상을 위한 고관절과 골반 교정 운동 - 무릎 건강을 위한 허벅지 근육 강화 운동 | | 김용서 | 강의식/실습 |
| 5 | 2.22.(목) | 14:30~16:30 | <ul style="list-style-type: none"> - 스마트폰 사용으로 인한 관절 건강 관리법 - 사용 빈도가 높은 손목의 건강 관리법 - 목과 어깨의 구조와 기능 - 목과 어깨 피로 풀기로 뇌와 눈 건강 지키기-1 | | 김용서 | 강의식/실습 |
| 6 | 2.29.(목) | 14:30~16:30 | <ul style="list-style-type: none"> - 척추의 구조와 기능 - 바른 자세를 위한 척추 건강 관리법-1 | | 김용서 | 강의식/실습 |
| 7 | 3.7.(목) | 14:30~16:30 | <ul style="list-style-type: none"> - 팔꿈치의 구조와 기능 - 팔꿈치 관절 건강 관리법 - 목과 어깨 피로 풀기로 뇌와 눈 건강 지키기-2. | | 김용서 | 강의식/실습 |
| 8 | 3.14.(목) | 14:30~16:30 | <ul style="list-style-type: none"> - 척추의 구조와 기능 - 바른 자세를 위한 척추 건강 관리법-2 | | 김용서 | 강의식/실습 |
| 9 | 3.21.(목) | 14:30~16:30 | <ul style="list-style-type: none"> - 사용 빈도가 높은 손가락과 발가락의 건강 관리법 | | 김용서 | 강의식/실습 |
| 10 | 3.28.(목) | 14:30~16:30 | <ul style="list-style-type: none"> - 호흡이 깊어지고 허리와 목, 어깨가 편안해지는 운동법 | | 김용서 | 강의식/실습 |
| 11 | 4.4.(목) | 14:30~16:30 | <ul style="list-style-type: none"> - 관절 건강 관리법 루틴-1 | | 김용서 | 강의식/실습 |
| 12 | 4.11.(목) | 14:30~16:30 | <ul style="list-style-type: none"> - 수업 후 달라진 관절 건강 사례 발표 - 관절 건강 관리법 루틴-2 | | 김용서 | 강의식/실습 |