

2018.제1기 군산우체국 작은대학 프로그램 세부일정표

강좌명	건강을 지키는 행복한 발 마사지	치매 예방 프로그램	다른 세상과의 소통 어르신 디지털 문해 교육
강좌횟수	6회	5회	6회
강사명	송미례 010-5600-1659	군산시보건소 치매안심센터 063-460-3209	김정례 010-8459-7077
수강인원	어르신 10명	어르신 10명	어르신 10명

■ 군산우체국 작은대학 개소식 : 5.16(수) 오후 3시~

구분	월	화	수	목	금	
5월	날짜	14	15	16	17	18
	시간		오후 4시~6시	오후 4시~6시		
	내용		발 마사지 【1차】 □ 발의 긴장을 푸는 마사지	치매 예방 【1차】 □ 치매인식개선 교육 □ 사전검사, 원예치료		
	날짜	21	22	23	24	25
	시간			오후 4시~6시	오후 4시~6시	
	내용		부처님 오신날	치매 예방 【2차】 □ 심뇌혈관 교육 □ 미술치료	디지털 문해 【1차】 □ 스마트폰 전화하기 연락처 저장 검색	
5월	날짜	28	29	30	31	1
	시간		오후 4시~6시	오후 4시~6시	오후 4시~6시	
	내용		발 마사지 【2차】 □ 얼굴, 목, 뇌, 흉부 발등 반사구	치매 예방 【3차】 □ 절주교육 □ 작업치료	디지털 문해 【2차】 □ 스마트폰 문자보내기 읽기 쓰기 사진보내기	
	날짜	4	5	6	7	8
	시간		오후 4시~6시		오후 4시~6시	
	내용		발 마사지 【3차】 □ 소장, 대장, 신장, 방광, 폐 발바닥 반사구	현충일	디지털 문해 【3차】 □ 내가 찍은 사진 동영상 확인/편집하기	
6월	날짜	11	12	13	14	15
	시간		오후 4시~6시		오후 4시~6시	
	내용		발 마사지 【4차】 □ 경추, 흉추, 요추, 고관절 발 반사구	제7회 지방선거일	디지털 문해 【4차】 □ 스마트폰 갤러리 활용 □ 통화녹음/달력일정	
	날짜	18	19	20	21	22
	시간		오후 4시~6시	오후 4시~6시	오후 4시~6시	
	내용		발 마사지 【5차】 □ 어깨, 팔꿈치, 무릎 발 반사구	치매 예방 【4차】 □ 금연 교육 □ 원예치료	디지털 문해 【5차】 □ 카카오톡 시작하기 □ 밴드 시작하기	
6월	날짜	25	26	27	28	29
	시간		오후 4시~6시	오후 4시~6시	오후 4시~6시	
	내용		발 마사지 【6차】 □ 요도, 방광, 생식기 발 반사구	치매 예방 【5차】 □ 치매파트너 교육 □ 사후평가, 작업치료	디지털 문해 【6차】 □ 추억 영상만들기 □ 총 복습	

※ 일정 변동 가능, 일정 변동시 별도 공지