

김해시종합사회복지관 프로그램 안내

접수	* 접수일자 : 1월 19일 (월) ~ 1월 23일 (금) * 접수방법 : 방문 접수(1인당 1개 프로그램만 신청가능) * 접수장소 : 복지관 3층 사무실 * <u>접수서류 : 신분증</u>				
선정발표	* <u>1월 26일 (월) 오후 2시 이후 개별문자 안내</u>				
프로그램명	수업시간	수업내용	프로그램명	수업시간	수업내용
근력 스트레칭	화, 목 11~12시	신체부위의 근육이나,건, 인대 등을 늘여주는 스트레칭과 근육의 힘을 길러주는 근력운동을 함께 진행하는 수업입니다.	요가	화, 목 3~4시	신체를 골고루 균형있게 사용하여 밸런스를 잡아주는 하타요가, 전신스트레칭 웰빙요가로 몸을 정상적인 컨디션으로 회복시켜서 항노화에 도움이 되는 실버요가입니다.
* 대상: 65세 이상 * 강의실: 2층 실내활동실 * 정원: 25명 * 기간: 2월 ~ 6월			* 대상: 65세 이상 * 강의실: 2층 실내활동실 * 정원: 25명 * 기간: 2월 ~ 6월		
라인댄스 (초급)	월, 수 2~3시	라인댄스는 걷기위주의 유산소 운동으로 경쾌한 음악과 함께 여러명이 똑같은 동작으로 똑같이 추는 건강댄스입니다.	한글교실	월 9~11시 화,목 9~11시	기초반(신청가능) 심화반(정원마감)
* 대상: 60세 이상 * 강의실: 2층 프로그램실 * 정원: 30명 * 기간: 2월 ~ 6월			* 대상: 성인 * 강의실: 3층 305호 * 정원: 기초반10명 / 심화반20명 * 기간: 3월 ~ 6월		
필수 확인!	* <u>1개월 이상 프로그램 결석 시 프로그램 참여 및 26년 상반기 프로그램 접수 불가</u>				