

2026년 1학기 문화프로그램



수강신청 : 1월 19일(월) ~ 20일(화) 10~14시 (점심시간12~13시 제외)

운영기간 2026.2.2(월) ~ 8.31(월) 교육대상 만 55세 이상 (* 표시는 만 65세 이상)

접수방법 현장접수 또는 온라인 입학금 20,000원 * 3강좌 이상 신청 시 3만원
(수급 및 차상위증명서 제출 시 입학금 전액 감면 가능)

- 온라인 | 밥상공동체종합사회복지관 홈페이지
- 현장접수 | 복지관 로비 (2층) 접수 창구

구분	강좌명	요일	시간	강좌 소개	정원
정서	드로잉	월	10:00~11:00	행복했던 추억 그림 그리기	8
	그린	목	10:00 ~ 11:30	마음이 따뜻해지는 원예 수업	5
	이야기	금	10:00 ~ 11:00	'나'를 담은 글쓰기	8
여가	캘리그래피	수	13:30 ~ 14:30	예쁜 손글씨 배우기	8
	뮤직	금	10:00 ~11:00	트로트 및 가요 노래교실	15
인지	인지체조	수	10:00 ~ 11:00	오감을 자극하는 치매예방 놀이	12
	* 스마트폰반		10:00 ~ 11:00	앱 설치 및 활용 등 심화기능 학습	20
	슈퍼브레인		11:00 ~ 12:00	태블릿 치매예방 게임	10
	* 손가락난타	목	13:00 ~ 14:00	손가락을 활용한 난타 수업	20
운동	* 실버댄스 1반	월	10:00 ~ 11:00	실버댄스 월요일반	20
	실버댄스 2반	화	10:00 ~ 11:00	실버댄스 화요일반	20
	* 건강체조		13:30 ~ 14:30	스트레칭, 생활체조	20
	필라테스	수	10:00 ~ 11:00	유연성 강화 소도구 필라테스	15
	* 포크댄스	목	10:00 ~ 11:00	스텝 위주의 포크댄스 학습	20
	* 실버요가		13:30 ~ 14:30	요가 강의, 명상	20
	* 리얼피티 1반	월	11:00~12:00	기기 활용한 자세 개선 위주의 운동	10
	리얼피티 2반	화	11:00~12:00	나를 위한 스트레칭, 근력 운동	10
	리얼피티 3반	목	11:00~12:00	나를 위한 스트레칭, 근력 운동	10
	리얼피티 1:1	(일정 조율 가능)		나의 몸에 맞는 1:1 맞춤 운동	5