

평생교육 참석 안내

2023년도 평생교육 여가활용(습, 설, 틈)과정 7회차 교육을 아래와 같이 안내하오니, 교육일정에 맞추어 참석하여 주시기 바랍니다.

□ 과정안내

| | |
|--------|---|
| 교육과정 | 여가활용(습, 설, 틈)과정 (7회차) |
| 교육장소 | 수안보상록호텔(뒷면 오시는길 참조) |
| 교육기간 | 2023. 10. 16.(월) ~ 10. 20.(금) / 4박 5일 |
| 등록일시 | 2023. 10. 16.(월) 11:00 ~ 12:00 (호텔 1층 로비) |
| 교육비 | 524,000원 (교육 시작 일주일 전까지 납부) |
| 교육수료시간 | 31시간 |

□ 준비물: 운동화, 세면도구(치약, 칫솔, 면도기, 샴푸), 간편복, 모자 또는 선글라스
(자율선택 / 현장탐방시 사용), 우천시 우산 등

※ 호텔 객실에 비누, 타월, 드라이어 비치, 휘트니스 이용가능(개인 복장준비)

□ 숙소배정 : 오는 순서대로 교육 장소(호텔 1층 로비)에서 배정

※ 객실은 2~3인 사용 기준이며, 개별 투숙을 원할 경우 객실 배정시 객실담당자에게 문의하시기
바랍니다. 단, 개별 투숙은 잔여객실이 있을 경우만 가능하며 추가 비용이 발생합니다.

□ 기타사항

○ 교육참석이 어려울 경우에는 다른 분에게 교육기회 제공을 위해 소속
기관 연금담당자에게 교육 취소 요청을 하여 주시기 바랍니다.

○ 교육참가자 명단, 전화번호 등은 「공공기관의 정보공개에 관한 법률」에 저촉
되어 알려드릴 수 없습니다.

○ 교육에 참석하시기 전에 소속기관에서 교육비를 납부하였는지 확인하여
주시기 바랍니다.

○ 교육시작 전날 호텔 이용 시에는 특별 할인이 가능합니다.

| | |
|---------------|-------------------------|
| 교육장 및 호텔이용 문의 | 043-880-3700 |
| 교육관련 일반사항 문의 | 1588-4321(공무원연금공단 고객센터) |

○ 발열, 기침, 인후통 등 호흡기 증상이 있는 경우 교육 참석 자제, 자가격리 대
상인 경우 교육 참석 불가

□ 개인차량 이용방법

- 주 소: 충청북도 충주시 수안보면 주정산로 22, 수안보상록호텔
- 이동경로

| 출발지 | 경 로 |
|-------|--|
| 서울·경기 | 경부·중부고속도로 → 영동고속도로 → 중부내륙고속도로 → 괴산IC → 수안보 |
| 강원 | 영동고속도로 또는 중앙고속도로 → 중부내륙고속도로 → 괴산IC → 수안보 |
| 부산·대구 | 경부고속도로 → 중부내륙고속도로 → 연풍IC → 수안보 |
| 진주·거창 | 대진고속도로 → 경부고속도로 → 중부고속도로 → 증평IC → 괴산 → 수안보 |
| 목포·광주 | 호남고속도로 → 중부고속도로 → 증평IC → 괴산 → 수안보 |

○ 주차: 호텔 주차장(혼잡시 공영주차장 이용)

- 공영주차장 : 호텔에서 도보로 3분 소요



□ 대중교통 이용방법

○ 시외(고속)버스 이용 시

- 충주 버스터미널에서 시외버스로 이동

* 충주 버스터미널 → 수안보 상록호텔 (약 30분 소요)

○ 항공편 이용 시

- 청주공항에서 청주공항역으로 이동 후 철도(무궁화호) 충주역으로 이동

* 청주공항 → 청주공항역 (도보 또는 공항 셔틀버스로 이동)

* 청주공항역 → 충주역에서 입소 셔틀버스 또는 시내버스 이용

○ **입소 셔틀버스 운행**(1회 운영)

| 정류장 | 충주 버스터미널(출발) | 충주역(경유) | 수안보상록호텔(도착) |
|------|--------------|---------------|---------------|
| 시 간 | 11:30 | 11:35 ~ 11:40 | 12:05 ~ 12:10 |
| 정차장소 | 스타벅스 쪽 | 충주역 앞(버스정류장) | - |

○ **퇴소 셔틀버스 운행**(1회 운영)

| 정류장 | 수안보상록호텔(출발) | 충주역(경유) | 충주 버스터미널(도착) |
|-----|-------------|---------|--------------|
| 시 간 | 11:50 | 12:35 | 12:40 |

※ 시간은 당일 강의시작 및 종료시간에 따라 일부 변경될 수 있음

○ **버스 정차장소**(지도)



※ 셔틀버스 정면에 “공무원연금공단”이라고 표기된 차량에 탑승하시면 됩니다.

○ 여가활용(숨, 쉼, 틈)과정 7차(10.16.~10.20.[4박5일], 수안보)

| 일자 시간 | 1일차 (10.16.월) | 2일차 (10.17.화) | 3일차 (10.18.수) | 4일차 (10.19.목) | 5일차 (10.20.금) |
|---------------|-----------------------|------------------|-----------------------------|------------------|------------------|
| 09:00 ~ 10:00 | | | | | 재무설계 (송도영) |
| 10:00 ~ 11:00 | | 여가설계 (박인옥) | 연금제도 공단사업 안내 (차성희) | 요가 (이미나) | |
| 11:00 ~ 12:00 | 등 록 | | | | 설문·수료 |
| 13:00 ~ 14:00 | OT | 라인댄스 (안명식) | 현장탐방 (5.0H) | 라인댄스 (안명식) | |
| 14:00 ~ 15:00 | 라이프 밸런스 (이영철) | | | | |
| 15:00 ~ 16:00 | | | | | |
| 16:00 ~ 17:00 | 다단계 삶의 이해 (이영철) | 요가 (이미나) | | 건강관리 (선승호) | |
| 17:00 ~ 18:00 | | | | | |

※ 커리큘럼은 일부 변경될 수 있음

※ 식사 제공(교육 첫날 조식과 마지막 날 석식은 제공하지 않음)