

강의계획서

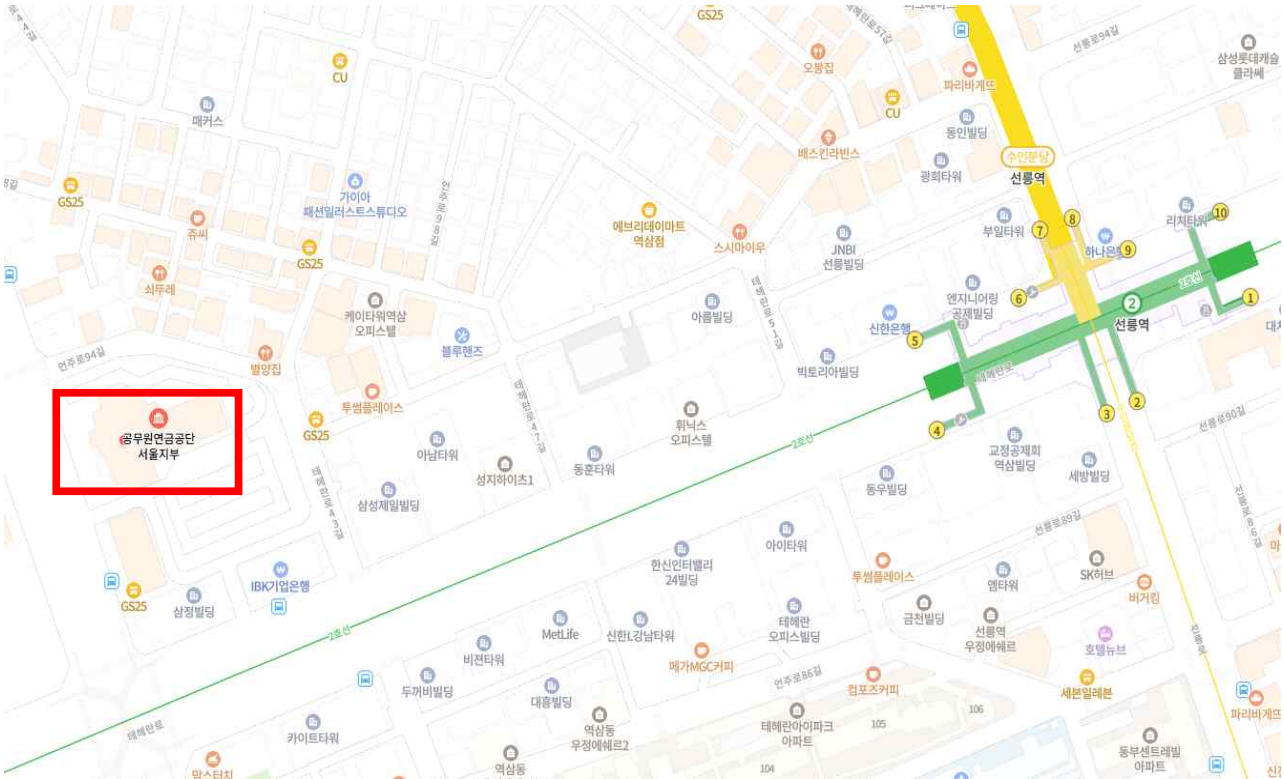
세부 강좌명	서울 (건강·영양)		
강 의 기 간	4. 7. ~ 5. 19. 월요일 14:00~16:00 (6회)	교 육 장 소	서울상록회관 4층 회의실(1)
과 목 소 개	• 건강수명은 일상에서 건강한 ‘생활습관’ 실천이 핵심 과제입니다. 이에 식생활과 운동, 수면으로 구성된 바른먹거리 교육과 영양 상담을 통해 건강한 생활습관을 유도하도록 구성된 프로그램입니다.		
목표 및 방향	• 만성질환 예방을 위한 올바른 식사법을 설명할 수 있다. • 건강한 체중 유지를 위한 나의 식사법과 운동법을 만들 수 있다.		
교재 및 재료비	무료		

강 의 개 요		
회차	주요내용	비고
1차시 4. 7.(월) 13:30~16:00	<ul style="list-style-type: none"> • 오리엔테이션 & 신체계측 : 인바디, 허리둘레 • 설문지 작성(사전) • 나의 미각력 알아보기(콩나물국으로 짬맛 선호도 비교) 	영양상담
2차시 4. 14.(월) 13:30~16:00	<ul style="list-style-type: none"> • 균형잡힌 식생활 : 식사관리와 211식단, 지속가능한 식생활 • 나만의 211밥상 차리기 • 15분 운동하기 	영양상담
3차시 4. 21.(월) 13:30~16:00	<ul style="list-style-type: none"> • (이론) 규칙적인 생활습관1 : 올바른 수면관리 • (실습) 생활계획표 그리기 • (실습) 규칙적인 생활습관1 : 시니어 운동가이드 	영양상담
4차시 4. 28.(월) 13:30~16:00	<ul style="list-style-type: none"> • 식생활 관리 2 : 대사증후군 예방과 관리 (당뇨병과 고혈압) - 올바른 과일 먹기(양, 시간 등) • 15분 : 올바른 걷기 운동방법(유산소 운동) 	영양상담
5차시 5. 12.(월) 13:30~16:00	<ul style="list-style-type: none"> • 실천하는 식생활 : 식품위생관리와 실천 • (실습) 영양표시 보기 활동, 올바른 식품 선택하기 • 15분 근력 운동하기 	영양상담
6차시 5. 19.(월) 13:30~16:00	<ul style="list-style-type: none"> • 신체계측 : 인바디(체지방률, BMI), 허리둘레 • 배운 내용 리뷰 • 수료식(우수교육생 시상) 	영양상담

※ 신체계측(2회, 사전/사후), 영양상담사의 영양상담이 함께 이루어집니다.

※ 교육과정 중 식단을 카톡방에 업로드해야 하므로 스마트폰 사용이 필요합니다.

약도(서울상록회관)



- 주소 : 강남구 안주로 502 (역삼동 701)
- 대중교통 이용
 - 지하철 : 선릉역 5번 출구에서 도보 10분
 - 버 스 : 서울상록회관.한국기술센터 정류장 하차



146, 341, 360, 740, 8146



6411



1100, 1700, 2000, 2000-1, 7007, 8001, 9303