

2026년 양반기 평생교육 프로그램 안내

수강일정

구분	신청	결과 발표	교육료 수납
일정	1.12(월)~1.16(금)	1.22(목) 16:00	1.22(목)~1.30(금)
내용	1. 온라인 접수  2. 유선: 02-6220-8500 3. 내방: 2층 사무실	1. 홈페이지 공지사항 게시  2. 개별 문자 안내	1. 수납처: 2층 사무실 2. 수납방법 ① 현금 납부 ② 카드 결제 • 매일 15:00까지 수납 가능 • 수납 시 본인 방문 필요 • 수급자 교육료 면제

교육기간 2026년 2월 2일(월) ~ 6월 30일(화)

※ 접수인원 **미달** 시(정원의 70% 미만) 폐강

※ 접수인원 **초과** 시(정원의 120% 이상) 추천 → 전산으로 추천 진행

※ 개강 전, 교육료 수납을 완료하셔야 수업 참여가 가능합니다.

※ 다음의 경우에는 **수업 참여가 제한되오니** 참고 부탁드립니다.

- ① 수준별 수업 진행에 따라 동일과목 내 다른 난이도 참여불가(예시: 중급 수준자의 초급과정 참여 불가)
- ② 같은 분야 내 다른 수준 참여불가 (예: 컴퓨터 초급과 중급 중복 신청불가)
- ③ 동일과목 및 수준의 평생교육 수업과 동아리 중복 참여 불가 (예: 수채화 수업과 동아리 중복 불가)

교육료 환불규정

개강 전	→	100% 환불
개강 후 한달간 (2.2~3.1)	→	80% 환불
한달 이후(3.2~)	→	환불, 중도참여 불가

★ 필 독 ★

프로그램 신청시, 해당 **환불규정에 동의** 하는 것으로 간주됩니다. 환불규정을 숙지하시고, 함께하는 수강생들을 위하여 계속 참여가 가능한 프로그램으로 **신중한 접수** 바랍니다.

1

누구나, 언제나, 참여가능한 < 열린강좌 >

※ 매일의 일상관리와 신규 회원의 수시 참여를 위해 별도의 신청과 접수 없이 무료로 진행되는 열린수업입니다.

※ 프로그램실 및 구비된 기구 등에 따라 선착순으로 이용이 제한될 수 있으니 참고 부탁드립니다.

과목명	수준	프로그램 내용	일시	장소	정원	강사명
K-시니어 댄스	누구나	에어로빅, 근력댄스, 차밍댄스, 레크댄스, 트롯댄스를 통해 다양한 춤 배우며 리듬 익히기	(월) 13:30~14:30	예지마루	20명	안영화
앉아서 쉽게 따라하는 활력 증진체조	누구나	고령 어르신도 쉽게 따라할 수 있는 다양한 손 동작과 앉아서 하는 동작 위주의 체조	(화) 09:30~10:30	예지마루	20명	유은경
요가	누구나	호흡법을 통해 마음을 안정시키고 기초 근력과 유연성 기르기	(화) 13:00~14:00	예지마루	25명	최희수
영화 인문학	누구나	영화로 다양한 나라를 탐색하며 함께 보고 말하는 인문학	(화) 13:00~14:30	탐독립 영화관	40명	신미경
필라테스	누구나	폼롤러,밴드 등을 활용해 기초 근육 강화하기	(수) 14:30~15:30	예지마루	20명	김지안
종이접기	누구나	종이접기를 통해 작품을 완성하며 손 근육 키우기 - 한복 만들어 명절 분위기 내기 - 바닷 속 꾸미기 - 동물 만들기(토끼, 닭, 병아리) - 화병 만들기 등	(목) 10:00~11:30	TOP작은 공연장	15명	홍세은
대중가요	누구나	유행하는대중가요를 익히고 따라 불러보기	(목) 14:00~15:30	TOP작은 공연장	50명	임미성
웃음체조	누구나	노래와 웃음을 통해 긍정 에너지를 더하고 건강한 일상 만들기	(금) 15:00~16:00	TOP작은 공연장	40명	조두이

과목	수준	프로그램 내용	일시	장소	정원	교육료	강사명
라인댄스	초급	기본 스텝을 익혀 노래와 함께 취보기	(화) 11:00~12:00	예지마루	35명	24,000원	최경희
	중급	다양한 스텝을 배워 노래에 맞춰 취보기 <u>*대상: 라인댄스 수업 유경험자</u>	(금) 11:00~12:00	예지마루	35명	24,000원	
탁구	초급 1반	포핸드, 백핸드 등의 기본 기술 배우며 탁구와 친해지기	(수) 10:30~12:00	탁구교실	15명	36,000원	김진수
	초급 2반	포핸드, 백핸드 등의 기본 기술 배우며 탁구와 친해지기	(수) 13:00~14:30	탁구교실	15명	36,000원	
당구 4구	초급	당구 기본 용어부터 당점, 두께 이해를 통해 당구 알아가기	(목) 10:30~12:00	당구교실	15명	36,000원	이종덕
당구 3구	중급	당구 기본 용어부터 당점, 두께 이해를 통해 당구 알아가기	(목) 13:00~14:30	당구교실	15명	36,000원	
전통무용	누구나	한국 무용의 호흡과 걷는 법을 익히며 정재 기본무 익히기	(목) 15:00~16:30	예지마루	15명	36,000원	이수린



③

함께 만드는 아름다운 선율, <음악>

※ 악기 수업 중 하모니카는 개인 위생을 위해 본인의 하모니카를 준비하셔야 합니다.

과목	수준	프로그램 내용	일시	장소	정원	교육료	강사명
합창	중급	파트별 역할을 익히고 서로의 음색을 조화시켜 완성도 높은 하모니 *대상: 본인의 파트를 아는 <u>어르신</u> (알토, 소프라노, 베이스 등)	(월) 13:00~15:00	TOP 작은 공연장	30명	48,000원	김정재 장주아
통기타	첫걸음	기초 운지법과 음계·조표를 배우고 쉬운 동요 연습으로 기초 실력 다지기	(월) 10:00~11:30	예지마루	15명	36,000원	최동철
	초급	아르페지오·스트럼 주법을 배우며 가요 연주와 노래 도전하기 *대상: 기본 음계와 조표를 아는 <u>어르신</u>	(수) 13:00~14:30	미술실	15명	36,000원	
우쿨렐레	초급	우쿨렐레의 기본 주법과 음계 등을 배우며 쉬운 곡 연주로 기초 다지기	(화) 10:00~12:00	동아리실	15명	48,000원	주진숙
피아노	첫걸음	게이름, 오선보 등 피아노기초 이론부터 익히며 첫걸음 다지기	(수) 13:00~15:00	상상 플러스	15명	48,000원	장주아
	중급	친숙한 올드 팝송과 뉴에이지 노래로 양손 연주 감각 키우기	(금) 10:00~12:00	상상 플러스	15명	48,000원	김성수
난타	첫걸음	스틱 잡기와 기본 타법을 익히면서 난타 첫걸음 내딛기	(목) 10:00~11:00	예지마루	12명	24,000원	배선영
	초급	기본 가락을 활용해 다양한 연주곡 익히며 난타 실력 키우기	(목) 11:00~12:00	예지마루	12명	24,000원	
하모니카	초급	숫자보와 배열, 기본 주법을 배우며 하모니카의 기초 다지기	(목) 13:00~14:30	미술실	15명	36,000원	최현숙
	중급	옥타브와 여러 비트 주법을 배우며 하모니카 표현력 높이기	(목) 15:00~16:30	상상 플러스	15명	36,000원	

손끝으로 그리는 일상, < 미술 >

※ 미술 수업 특성상 캔버스, 물감 등 재료에 대한 개인 준비 또는 개별 구매가 필요합니다.

과목	수준	프로그램 내용	일시	장소	정원	교육료	강사명
어반스케치	첫걸음	해칭, 소실점의 기본 선 그리기를 익히며 사물과 간단한 도심 풍경 그려보기	(월) 10:00~12:00	상상 플러스	15명	48,000원	김영지
미술의 기초	첫걸음	기본 선 긋기와 간단한 구도부터 배우며 연필, 크레파스로 그림의 첫걸음 내딛기	(목) 10:00~12:00	미술실	15명	48,000원	서다빈
캐리커처	누구나	다양한 나이대의 얼굴을 관찰해 캐리커처로 재밌게 표현해보기	(월) 13:00~15:00	미술실	15명	48,000원	이수연
서예	누구나	한글 오체(궁서체, 흘림체, 판본체, 민체, 진흘림체)와 한문 오체(예서, 행서, 초서, 해서, 전서)를 배우기	(화) 13:00~15:00	서예실	15명	48,000원	강미애
색연필화	누구나	기본 도형에 대한 이해를 통해 꽃, 과일, 풍경을 그리고 칠하기	(화) 10:00~11:30	별관 3층 직업 능력 교실	15명	36,000원	이정숙
캘리그래피	누구나	선 긋기부터 글자의 기본 형태를 배우며 나만의 문장 디자인하기	(수) 10:00~11:30	미술실	15명	36,000원	양서윤
유화	초급	기본 도구 사용법을 익히고 색을 자연스럽게 섞는 블렌딩 기법을 통해 풍경화 그려보기	(월) 10:00~12:00	미술실	15명	48,000원	오현숙
수채화	초급	물감의 특성과 명도·채도를 익히며 소금·랩 기법을 활용해 작품 완성하기	(화) 10:00~12:00	미술실	15명	48,000원	김영지
한국화	초급	바위, 나무, 물, 초가집과 같이 한국화의 기본 요소를 배우고 전통 기법으로 표현하기	(목) 13:00~15:00	서예실	15명	48,000원	이순화
문인화	초급	사군자 기본 요소 학습을 통한 작품 완성하기	(금) 13:00~15:00	서예실	15명	48,000원	이순화

5

삶의 재미와 깊이를 더하는, < 어학·인문학 >

※ 수준별 접수과목에 한해 간단한 테스트 진행 예정입니다.

과목	수준	프로그램 내용	일시	장소	정원	교육료	강사명
어원으로 보는 영어 단어 마스터	초중급	영어공부에 필수적인 영어 단어 30개를 매주 읽고 말하고, 예시 적용하기	(월) 15:00~16:30	상상 플러스	20명	36,000원	홍성자
기초 영어회화	초급	일상생활에서 실용적으로 표현할 수 있는 영어회화와 작문하기	(목) 15:00~16:30	별관 3층 직업능력 교실	20명	36,000원	서정희
CNN 영어	중급	CNN 세계뉴스를 통해 단어와 표현을 익히고, 세계의 이슈를 알아보기	(월) 13:00~14:30	상상 플러스	20명	36,000원	홍성자
여행에서 쓰는 실전 일본어 초급	초급	일본여행에서 자주 쓰이는 단어, 패턴, 문장, 회화순으로 익히기 <u>*대상: 히라가나와 가타가나를 읽고 쓸 줄 아는 어르신</u>	(수) 15:30~17:00	철학교실	20명	36,000원	안휘중
일본어 문법과 회화	중급	숙련된일본어 실력을 바탕으로 혼나노 문법 해석과 회화 배우기 <u>*대상: 일본어회화가 능통하고, 읽고 쓰기가 가능한 어르신</u>	(월) 13:00~14:30	철학교실	20명	36,000원	우다 카요
중국어 기초회화	초급	생활에 적용할 수 있는 필수적인 중국어 기초 회화 배우기	(금) 10:00~11:30	미술실	20명	36,000원	첸란
명리학과 사주풀이	누구나	운과 흐름을 배우며 나쁜 운도 기회가 되는 명리학의 기본 원리 이해하기	(월) 15:00~16:30	철학교실	20명	36,000원	박흥채
한중 역사	누구나	시대별로 알아보는 한국 vs. 중국의 역사를 통해 우리나라의 역사 재조명하기	(금) 10:00~11:30	별관 2층 노년설계 교실	20명	36,000원	이성기

※ 스마트폰 수업의 경우 삼성 휴대폰 사용자만 수강 가능

스마트폰 첫걸음 수업은 스마트폰을 처음 접하시거나 기본 조작이 어려우신 어르신을 대상으로 한 수업으로 8회기 진행되며, 중복 참여 불가능합니다. (상반기 2번 진행 예정)

과목	프로그램 내용	일시	장소	정원	교육료	강사명
스마트폰 첫걸음	스마트폰 기본 설정(화면 설정, 환경 설정)부터 문자, 전화, 나비 등의 기본적인 사용 방법 배우기	(월) 10:00~12:00	철학교실	15명	무료	김성열
	스마트폰 기본 설정(화면 설정, 환경 설정)부터 문자, 전화, 나비 등의 기본적인 사용 방법 배우기	(수) 10:00~12:00	상상 플러스	15명	무료	문정국

초급부터 중급까지 배우는, 〈스마트폰〉

※ 수준별 접수과목에 한해 간단한 테스트 진행 예정입니다.

과목	수준	프로그램 내용	일시	장소	정원	교육료	강사명
스마트폰 4대 앱 정복	초급	스마트폰 주요 4대 어플 (카메라, 카카오톡, 네이버, 지도)을 배우고 실생활 적용 팁 학습하기 <u>*대상: 자판 사용 가능자</u>	(화) 10:00~12:00	철학교실	15명	48,000원	김미경
스마트폰 기초 앱 정복	초급	스마트폰의 주요 4대 어플(설정, 카카오톡, 네이버, 파파고)을 배우고 실생활에 적용 팁 배우기 <u>*대상: 자판 사용 가능자</u>	(목) 13:00~15:00	철학교실	15명	48,000원	권지은
나는 유튜브 크리에이터	중급	기획부터 촬영, 업로드까지 전 과정을 스스로 수행하고 나만의 유튜브 채널을 운영하기 <u>*대상: 스마트폰 활용에 능통한 어르신(자판, 어플 다운로드)</u>	(수) 13:00~15:00	철학교실	15명	48,000원	윤진숙
스마트폰 카메라 활용	중급	스마트폰으로 할 수 있는 모든 사진 촬영 기법과 편집, 출사를 바탕으로 나만의 사진 프로젝트 완성하기 <u>*대상: 스마트폰 활용에 능통한 어르신(자판, 어플 다운로드)</u>	(금) 13:00~15:00	철학교실	15명	48,000원	박희진

과목	수준	프로그램 내용	일시	장소	정원	교육료	강사명
스마트폰 AI 기초 학습	기초	AI 개념부터 이미 알고 있는 어플 (빅스비, 구글, 번역) 앱 안에 AI 기능을 배워 실생활 적용하기 <u>*대상: 어플 다운로드 가능하고 문자 입력이 가능한자, 스마트폰 기초 수업 수강자</u>	(수) 10:00~12:00	철학 교실	15명	48,000원	최영례
스마트폰 GPT GEMINI 16주 완전 정복	기초	AI 개념부터 챗GPT와 GEMINI의 로그인 방법을 배우고 다양한 명령문을 통해 AI에게 도움 받는 법 알아보기 <u>*대상: 어플 다운로드 가능하고 문자 입력이 가능한자, 스마트폰 기초 수업 수강자</u>	(목) 15:00~17:00	철학 교실	15명	48,000원	권지은
나는 스마트폰 AI작가!	중급	스마트폰의 주요 AI 툴 (GEMINI, SUNO, GROK)을 활용하여 그림책, 시, 노래, 동영상 등의 창작물 만들기 <u>*대상: 어플 다운로드 가능하고 문자 입력이 가능한자, 스마트폰 기초 수업 수강자</u>	(월) 13:00~15:00	별관 2층 직업 능력 교실	15명	48,000원	김미경
스마트폰 AI 작품 만들기	중급	스마트폰 다양한 AI 툴(GPT, BANANA 등)을 활용해서 작사작곡, 아날로그, 아바타의 재미있는 AI 툴 경험하기 <u>*대상: 어플 다운로드 가능하고 문자 입력이 가능한자, 스마트폰 기초 수업 수강자</u>	(금) 10:00~12:00	철학 교실	15명	48,000원	박희진

과목	수준	프로그램 내용	일시	장소	정원	교육료	강사명
컴퓨터 첫걸음 부터 기초정복	기초	컴퓨터 기본 사용방법 (키보드, 마우스) 부터 시작해서 구글의 메일, 로그인, 엑셀 배우기	(화) 10:00~12:00	컴퓨터실	15명	48,000원	송충관
컴퓨터 한글 문서	기초	컴퓨터 '한글' 문서를 사용해서 다양한 표와 문서 양식 (안내문, 공문)을 만들기 *대상: 키보드 사용 가능자, 컴퓨터 왕기초 수강자	(목) 10:00~12:00	컴퓨터실	15명	48,000원	장남순

신기하고 재미있는 <AI>, 컴퓨터로 배워요

과목	수준	프로그램 내용	일시	장소	정원	교육료	강사명
컴퓨터 AI그림책 만들기	고급	컴퓨터AI를 활용해서 나만의 주제로 글을 쓰고 그림을 넣어 그림책(플립 북) 만들기 *대상: 한글문서작성과 pc 인터넷 활용 가능자, 구글 로그인 필수	(월) 13:00~15:00	컴퓨터실	15명	48,000원	강배형
컴퓨터 AI 영상 제작	고급	컴퓨터 파워디렉터와 AI툴을 활용해 주제가 담긴 나만의 영상 제작하기 *대상: 한글문서작성과 pc 인터넷 활용 가능자, 구글 로그인 필수	(수) 10:00~12:00	컴퓨터실	15명	48,000원	윤진숙
컴퓨터 AI, 캔바 마스터	고급	컴퓨터 AI를 활용해서 카드뉴스와 네컷 만화의 다양한 디자인 콘텐츠 제작하기 *대상: 한글문서작성과 pc 인터넷 활용 가능자, 구글 로그인 필수	(수) 13:00~15:00	컴퓨터실	15명	48,000원	김지선

9

누구나 자유롭게 이용가능한, <자율이용>

※ 자율이용은 센터 이용 어르신 누구나 참여 가능합니다.

단, 당구/탁구 자율이용은 기초 실력이 요구 됨으로 초보 어르신은 평생교육 프로그램 이수 후 이용 바랍니다.

프로그램명	요일	이용내용	접수방법	장소
당구자율	월-금	<시간대별 70분> ① 09:30-10:40 ② 10:50-12:00 ③ 13:00-14:10 ④ 14:20-15:30 ⑤ 15:40-17:00 ※ 휴게시간 10분 동안 프로그램실 정비 및 이용자 교대가 진행됩니다.	1층 키오스크 시간별 표 발권 후 이용	당구교실
탁구자율	월-금	<시간대별 60분> ① 09:30-10:30 ② 10:40-11:40 ③ 13:00-13:50 ④ 14:00-14:50 ⑤ 15:00-15:50 ⑥ 16:00-16:50 ※ 휴게시간 10분 동안 프로그램실 정비 및 이용자 교대가 진행됩니다.	(9:00부터 발권 가능)	탁구교실
영화자율	월-토	* 평 일 상영: 10:00 / 13:30 * 토요일 상영: 10:00 / 14:00	사전 접수 없이 선착순 이용	탐독립 영화관
가요무대	수	운영시간: 13:00-16:00 ※ 매 주마다 이용할 수 있는 순번 공지 ※ 순번 공지는 홈페이지, 센터 게시판, 나비 공지사항에서 확인 가능	2층 사무실에서 순번 접수 후 이용	TOP 작은 공연장
깜짝공연	목	운영시간: 13:00-13:30 ※ 주 1회, 악기·노래·춤·낭송 등 어르신의 끼와 재능을 자유롭게 펼치는 시간	2층 사무실에서 신청 접수 후 담당자 면담	2층 로비



※ 정규 프로그램 진행 시 일부 자율이용 프로그램 이용시간이 제한될 수 있습니다.

※ 가입문의는 원하는 동아리 활동 일자에 직접 방문하여 회장님께 문의하시면 됩니다.

구분	동아리명	내용	요일	활동시간	활동장소	회비
음악	종 3풍물단	풍물	월	15:00~17:00	예지마루	-
	백합화 여성 합창단	여성합창	화	10:30~12:00	상상플러스	20,000원
	종로 남성 실버 합창단	남성합창	화	13:00~15:00	상상플러스	-
	통기타	통기타연주	수	10:00~12:00	예지마루	10,000원
	종로하모필	하모니카 연주 (오디션)	수	13:00~15:00	동아리실	10,000원
	금빛예술단	대중가요공연 (오디션)	금	13:00~15:00	상상플러스	15,000원
	피아노	체르니 수준 피아노 연주, 공연 봉사 ※ 현재 대기 접수	목	09:30~11:30	상상플러스	30,000원
	실버싱어즈	대중가요 공연	목	13:00~15:00	동아리실	입회비 50,000원 월회비 15,000원
	아코디언	아코디언 연주	금	13:00~15:00	예지마루	20,000원
스포츠	까름	까름 경기 및 친목	월,금	10:00~16:00	별관 3층 공유 교실	5,000원
	홍백	게이트 볼	월,수,금	10:00~16:00	중앙공원	40,000원 (6개월)
무용	비천무	전통춤	화	14:30~16:00	예지마루	20,000원
	한마음	스포츠 댄스	목	13:00~14:30	예지마루	10,000원

배움의 즐거움을 나누는, <동아리>

※ 가입문의는 원하는 동아리 활동 일자에 직접 방문하여 회장님께 문의하시면 됩니다.

구분	동아리명	내용	요일	활동시간	활동장소	회비
미술	서양화	유화 ※ 현재 대기 접수	월	13:00~15:00	동아리실	25,000원
	수채화	수채화 ※ 현재 대기 접수	화	15:00~16:30	3층 미술실	25,000원
서예	서우회	서예(한문)	월	10:00~12:00	별관 3층 서예실	-
	안묵회	서예(서체)	수	10:00~12:00	별관 3층 서예실	-
	한글	서예(한글)	금	10:00~12:00	별관 3층 서예실	-
인문 학습	잉글리쉬 클럽	영어 학습	월	10:00~12:00	동아리실	-
	시와 수필의 만남	시 창작, 낭송	화	13:00~15:00	동아리실	10,000원
	한문	한문, 시조창, 판소리	목	09:00~11:00	동아리실	-
	공감팝송	팝송 회화 학습	목	15:00~17:00	미술실	10,000원
	팝송	팝송	금	13:00~15:00	미술실	10,000원
미디어	컴사랑	영상제작 (proshow)	목	13:00~15:00	컴퓨터실	20,000원
	D/M	영상제작 (pte프로그램)	금	10:00~11:30	컴퓨터실	20,000원

탑골문화공연단은 센터의 대표 공연단으로 역량 있는 어르신들이 **연극과 무용 두 분야**에서 정기적인 연습과 교육을 통해 작품을 완성하고 지역사회와 소통하는 공연을 선보이고 있습니다. 이에 함께할 **추가 단원을 오디션을 통해 모집**하고자 하오니 많은 관심과 신청 바랍니다.

- 연극 신 청: 1/12(월)~1/16(금)까지 2층 사무실 내방하여 오디션 신청서 작성 및 대본 수령
※ 오디션: 1월 26일(월), 시간/장소는 신청자에 한해 별도 안내
- 무용 신 청: 1/12(월)-16(금)까지 2층 사무실 내방하여 신청서 작성 및 제출
- 비 고: 공연단은 연 2회 이상의 공연/발표 진행

분야	프로그램명	프로그램 내용	일시	장소	추가모집	강사
연극	아리아리 연극단	노년의 이야기를 만들고 무대를 통해 관객과 소통하는 공연단	(월) 10:30~12:30	3층 TOP 작은공연장	2명	낭지권
무용	이판 사판 춤판	우아한 춤선과 부드러운 동작 속에서 전통을 이어나가는 무용단	(월) 15:30~17:30	3층 TOP 작은공연장	5명 우대사항) 60대 어르신 신규가입자	허복희



분관(위치: SK허브 1,2층)에서는 **영화 제작, 요리, 공예** 등 다양한 교육문화 프로그램 및 **탑골작은도서관, 체력단련실, 바둑·장기실**을 함께 운영하여 어르신들의 일상 속 여가와 건강한 취미생활을 지원하고 있습니다.

※ 분관 프로그램 문의 및 접수: 02-6220-8562, 8563

자율이용 프로그램

프로그램명	프로그램 내용	요일	이용시간	접수방법	장소
바둑장기 자율이용	바둑, 장기 이용	월-금	9:00~17:00	방문	분관 2층 바둑장기실
도서관 자율이용	책 대출 및 반납 이용	월-금	9:00~17:00	도서관 회원가입 신청서 작성	분관 1층 탑골작은 도서관

접수 프로그램

분야	프로그램명	프로그램 내용	이용시간	접수방법	장소
인문학	탑골 북클럽	책에 대한 정보 공유와 생각을 나누는 독서 소모임	(수) 10:30~12:00	방문 접수	분관 1층 탑골작은 도서관
운동	근력운동(남)	일상동작 능력 향상 및 안전한 근육운동	(월), (금) 9:30~10:30	매달 마지막주 분관 사무실 방문 접수	분관 체력 단련실
	소도구	소도구를 활용한 스트레칭	(화), (목) 9:30~10:30		
	근력운동(여)	일상동작 능력 향상 및 안전한 근육운동	(월), (수) 10:30~11:30		
	바른자세근력	바른자세를 위한 코어 운동	(화), (목) 10:30~11:30		
	장수운동반	85세 이상 신체 기능 유지 및 증진 운동	(월), (수) 13:30~14:30		
	코어 운동	코어 증진을 위한 부위별 운동	(금) 10:30~11:30		