

등록번호	문화체육과-13914
등록일자	2015.9.8.
결재일자	2015.9.8.
공개구분	대시민공개

주무관	생활체육팀장	문화체육과장	복지문화국장
김지은	代김지은	이현근	09/08 오제성
협 조			

함께 운동하는 실버웰빙교실 운영계획



서 대 문 구
문화체육과

함께 운동하는 실버웰빙교실 운영계획

제1기 이화서대문 실버건강대학을 수료한 어르신들에게 지속적으로 운동할 수 있는 기회를 제공하고, 어르신 스스로 배운 운동법을 지역사회 보급하며 주변 이웃과 함께 운동하는 문화를 형성하고자 함.

I 추진근거

- 국민체육진흥법 제3조(체육진흥시책과권장)
- 서대문구체육진흥지원조례 제2조(체육의장려) 및 제3조(육성및경비의지원)

II 추진방향

- 어르신들에게 적합한 운동을 지속적으로 배울 수 있는 기회 제공
- 어르신 스스로 건강한 노년을 가꾸어 나갈 수 있도록 역량 강화
- 어르신과 함께 지역사회에 바른 운동법을 보급하며 같이 운동하는 문화 형성

III 운영개요

- 대 상 : 제1기, 제2기 실버웰빙교실 수료자 및 지역주민
- 일 시 : 2015. 9. 9. ~ 11. 25.
- 장 소 : 안산 벚꽃마당 외 2개소
- 내 용 : 실버웰빙교실을 수료하신 어르신들을 안산, 홍제천에 건강지도자로 파견하여 올바른 운동법을 보급하고자 함.

IV

제1기 이화-서대문 실버건강대학 운영 결과보고

- 교육일정 : 2015. 8. 3.(월) ~ 8. 28.(금)
- 교육대상 : 관내 65세 어르신 98명 (오전44명·오후54명)
- 운영결과 : 98명 중 73명 수료 (수료율 74%)
- 만족도조사 (67명 응답 - 회수율 92% / 남15명, 여52명)
 - ↳ 강의에 대한 만족도 : 매우 만족 81%, 대체로 만족 16%로
2명의 '보통이다' 라고 답변해주신 분들 제외하고 모두 만족하였음.
 - ↳ 강사진에 대한 만족도 : 매우만족 84%, 대체로 만족 13%로
2명의 '보통이다' 라고 답변해주신 분들 제외하고 모두 만족하였음.
- 사진자료



- 운영총평 :
 - 8월 무더운 날씨 속에서도 어르신들의 배우고자 하는 열정이 뛰어나 출석률이 매우 높았음. 강의를 더 연장하고 동아리 활동을 통해 안산, 흥체천에서 매주 1회 정도 운동을 함께 하고 싶다는 의견이 많았음. 이에 강사진들을 다시 한번 초빙해 실버건강대학 수료진들을 지역주민과 연계해 함께 운동하는 웰빙교실을 운영하고자 방안 마련.

V

세부 추진계획

○ 추진일정

이화-서대문 협약체결 2015. 3. 13.
 제1기 이화-서대문 실버웰빙교실 운영 2015. 8. 3. ~ 8. 28.

함께 운동하는 실버웰빙교실 운영 2015. 9. 9. ~ 11. 25.

➔ 제1기 수료생 운동법 강의 : 9.9.(수) , 9.16.(수) 2회
 제2기 수료생 운동법 강의 : 10.28.~11.18.(매주 수) 4회 - 추가모집

○ 세부 추진내용

- 대 상 : 제1기, 제2기 실버웰빙교실 수료자 및 지역주민
- 일 시 : 2015. 9. 9. ~ 11. 25.
- 장 소 : 안산 벚꽃마당 외 2개
- 내 용 : 밴드를 이용한 운동법, 올바른 호흡방법 및 바른자세 등 강의를 수료하신 어르신들과 함께 안산, 홍제천에서 지역주민과 함께 운동하기.
 (※ 함께 운동하는 웰빙운동법 리플렛을 제작하여 배부)

■ 주요일정

장 소	시 간	내 용
안산 벚꽃마당	매주 화요일 (10:00~12:00)	지역주민과 함께 운동하기
홍제천 광장	매주 목요일 (10:00~12:00)	
서대문구청 대강당	매주 수요일 (※일정별도)	운동법 강의

■ 운동법 강의 세부일정

1 기	2 기
<ul style="list-style-type: none"> · 기간 : 9.9.(수)13:00~15:00 9.16.(수)14:00~16:00 (총2회) · 장소 : 서대문구청 대강당 · 대상 : 제1기실버건강대학 수료자70명 	<ul style="list-style-type: none"> · 기간 : 10.28.~11.18. 매주 수요일 14:00~16:00 (총4회) · 장소 : 서대문구청 대강당 · 대상 : 관내65세이상 어르신 50명 (추후모집)

■ 2기 실버웰빙교실 교육생 모집

- 교육일정 : 2015. 10. 28. ~ 11. 18. (매주 수 14:00~16:00, 총4회)
- 교육장소 : 서대문구청 6층 대강당
- 모집대상 : 관내 65세 어르신 50명 (제1기 수료생 제외)
- 모집기간 : 2015. 10. 5.(월) ~ 10. 15.(금)
- 모집방법 : 방문, 전화(330-1938) 또는 팩스(330-1430),
이메일(ekr11004@sdm.go.kr) 신청
- 선정기준 : 선착순
- 수 강 료 : 무료

※ 운영방안

- 내용 : 매주 수요일 호흡법, 바른자세, 밴드를 이용한 운동법 등 강의
- 제1기 수료생 중 출석률이 높았던 어르신 10명 선정하여
강의 재수강 및 제2기 교육생 강의에 자원봉사로 활용고자 함.

VI

소요예산

- 소요금액 : 7,600,000원

연 번	구 분	산출내역
1	인 쇄 비	· 리플렛(B4)×2,000매 -----2,000,000원
2	강 사 료	· 50,000원×2시간×20회×1명 -----2,000,000원 · 30,000원×2시간×30회×2명 -----3,600,000원

■ 예산과목

- 인쇄비 : 문화체육과, 생활체육활성화및여가선용기회제공,
다양한체육교실운영, 토요sports-day운영, 일반운영비(사무관리비)
- 강사료 : 문화체육과, 생활체육활성화및여가선용기회제공,
다양한체육교실운영, 생활체육교실운영, 일반보상금(기타보상금)

VII

향후계획

- 제1기, 제2기 실버웰빙대학 수료생들 동아리 활동 지원
- 수료 어르신 홍제천, 안산 외 공공체육시설 건강지도자로 확대 배치하여 지역 주민과 함께 운동할 수 있는 방안 검토. 끝.