

2023년 연수 글로벌 평생학습관 프로그램 강의 계획서

프로그램 명	인하대학교와 함께하는 건강하게 100세까지	강의요일/시간	11.7. ~ 11. 16. (매주 화,목) / 19:00~20:50
학습목표			
교수·학습방법			
교육장소	배움1실	정 원	30명
교재명 (저자 및 출판사)		교재·재료비	-
		개인준비물	-

차시	강의일자	강 의 내 용	비 고
1	11. 7. (화) 19:00~20:50	건강한 노년과 웰빙을 위한 구강과 인후두 건강 유지, 질환·예방, 건강한 생활습관에 대한 이해 최정석 교수) 인하대학교 의과대학 이비인후과 교수	
2	11. 9. (목) 19:00~20:50	치매와 뇌졸중에 대한 이해를 통해 건강한 노년과 장수를 추구하는 뇌건강 관리의 이해 강주희 교수) 인하대학교 의과대학 교수	
3	11. 14. (화) 19:00~20:50	건강 백세를 위한 비만 예방 및 근육량 증대를 위한 최적의 운동방법에 대한 이해 함양 박동호 교수) 인하대 스포츠과학과 교수 전) 국가대표 복싱, 사이클, 보디빌딩 훈련 코디네이터	
4	11. 16. (목) 19:00~20:50	건강하고 활기찬 삶을 위해 필요한 관절 운동의 중요성 및 운동방법의 이해와 실습 장은욱 교수) 인하대 스포츠과학과 교수 전) 서울 삼성썬더스 프로 농구단 체력담당 트레이너	