

[특화사업]

<p>사업명</p>	<p>홈(HOME)복지관</p>												
<p>참여대상(인원)</p>	<p>지역 내 60세 이상 어르신 (복지관 등록 회원) / 30명</p>												
<p>사업내용</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 목적 <ul style="list-style-type: none"> - 웨어러블 활용한 건강상태 유지와 자가관리능력 배양 - 여가 및 건강 맞춤형 프로그램 제공을 통한 어르신 삶의 질 향상 ◦ 내용 <table border="1" data-bbox="491 734 1412 1617"> <tr> <td data-bbox="491 734 678 869">소도구 운동교실</td> <td data-bbox="678 734 1412 869"> <ul style="list-style-type: none"> · 근골격계 질환 통증 완화를 위한 다양한 소도구 활용 집단운동 · 가정에서도 꾸준히 운동할 수 있도록 소도구대여 실시 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="491 869 678 947">체력증진교실</td> <td data-bbox="678 869 1412 947"> <ul style="list-style-type: none"> · 창원마산회원체력인증센터 연계 · 일상생활 체력증진을 위한 근력강화 운동 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="491 947 678 1126">원예교실</td> <td data-bbox="678 947 1412 1126"> <ul style="list-style-type: none"> · 꽃과 식물을 활용한 원예활동으로 사회적, 교육적, 심리적 적응력을 기르고 정서적 안정감, 회복 추구 · 코로나19 지속 상황으로 사업이 원활하지 않을 경우 비대면 수업 진행 (DIY기자재 택배발송 등) </td> </tr> <tr> <td data-bbox="491 1126 678 1305">영양교실</td> <td data-bbox="678 1126 1412 1305"> <ul style="list-style-type: none"> · 올바른 식이요법을 제시하여 고혈압, 당뇨, 고지혈증 예방 등 주제별 집단 영양교실 진행 · 영양up 건강up 영양정보지 제공 · 영양상담 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="491 1305 678 1395">건강특강</td> <td data-bbox="678 1305 1412 1395"> <ul style="list-style-type: none"> · 자가건강관리 능력 향상과 합병증 예방을 위한 건강 관련 특강 실시 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="491 1395 678 1617">체력측정</td> <td data-bbox="678 1395 1412 1617"> <ul style="list-style-type: none"> · 인바디 체성분 측정 · 상지 근기능, 하지 근기능, 심폐지구력, 유연성, 평형성, 협응력 검사 · 사전/사후 체력평가 피드백 · 체력등급인증서 발급을 통한 체력관리 동기부여 </td> </tr> </table> 	소도구 운동교실	<ul style="list-style-type: none"> · 근골격계 질환 통증 완화를 위한 다양한 소도구 활용 집단운동 · 가정에서도 꾸준히 운동할 수 있도록 소도구대여 실시 	체력증진교실	<ul style="list-style-type: none"> · 창원마산회원체력인증센터 연계 · 일상생활 체력증진을 위한 근력강화 운동 	원예교실	<ul style="list-style-type: none"> · 꽃과 식물을 활용한 원예활동으로 사회적, 교육적, 심리적 적응력을 기르고 정서적 안정감, 회복 추구 · 코로나19 지속 상황으로 사업이 원활하지 않을 경우 비대면 수업 진행 (DIY기자재 택배발송 등) 	영양교실	<ul style="list-style-type: none"> · 올바른 식이요법을 제시하여 고혈압, 당뇨, 고지혈증 예방 등 주제별 집단 영양교실 진행 · 영양up 건강up 영양정보지 제공 · 영양상담 	건강특강	<ul style="list-style-type: none"> · 자가건강관리 능력 향상과 합병증 예방을 위한 건강 관련 특강 실시 	체력측정	<ul style="list-style-type: none"> · 인바디 체성분 측정 · 상지 근기능, 하지 근기능, 심폐지구력, 유연성, 평형성, 협응력 검사 · 사전/사후 체력평가 피드백 · 체력등급인증서 발급을 통한 체력관리 동기부여
소도구 운동교실	<ul style="list-style-type: none"> · 근골격계 질환 통증 완화를 위한 다양한 소도구 활용 집단운동 · 가정에서도 꾸준히 운동할 수 있도록 소도구대여 실시 												
체력증진교실	<ul style="list-style-type: none"> · 창원마산회원체력인증센터 연계 · 일상생활 체력증진을 위한 근력강화 운동 												
원예교실	<ul style="list-style-type: none"> · 꽃과 식물을 활용한 원예활동으로 사회적, 교육적, 심리적 적응력을 기르고 정서적 안정감, 회복 추구 · 코로나19 지속 상황으로 사업이 원활하지 않을 경우 비대면 수업 진행 (DIY기자재 택배발송 등) 												
영양교실	<ul style="list-style-type: none"> · 올바른 식이요법을 제시하여 고혈압, 당뇨, 고지혈증 예방 등 주제별 집단 영양교실 진행 · 영양up 건강up 영양정보지 제공 · 영양상담 												
건강특강	<ul style="list-style-type: none"> · 자가건강관리 능력 향상과 합병증 예방을 위한 건강 관련 특강 실시 												
체력측정	<ul style="list-style-type: none"> · 인바디 체성분 측정 · 상지 근기능, 하지 근기능, 심폐지구력, 유연성, 평형성, 협응력 검사 · 사전/사후 체력평가 피드백 · 체력등급인증서 발급을 통한 체력관리 동기부여 												
<p>추진방향</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 스마트기기 보급 확산을 통해 단순 건강서비스를 넘어 스포츠, 일상생활기록, 개인 식생활 등으로 서비스 확산 - 모바일, 웨어러블 등 스마트 기기 활용 빈도 증가 												

사업명	120아카데미
참여대상(인원)	지역 내 60세 이상 어르신 (복지관 등록 회원) / 50명
사업내용	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 목적 - 지역 내 어르신을 대상 선배시민 교육과 다양한 교양수업 제공을 통한 노년기 삶의 질 향상 ◦ 내용 - 선배시민 교육 및 역사, 예술, 인문학 등으로 구성된 교양 수업 등 다양한 교육 실시 - 참여 어르신 소속감 및 성취감 부여를 위한 신입생 입학식 및 졸업식 실시
추진방향	<ul style="list-style-type: none"> - 차별화된 교육을 통한 지역사회가 공감하는 교양있는 선배시민 양성 - 수준 높은 교양수업을 통해 어르신들의 건강한 사회참여 기회 제공 및 만족도 높은 노년 생활 도모