

# 서울노인복지센터 6월 평생교육 프로그램 안내

※ 사회적 거리두기 단계 조정에 따라 온라인수업은 오프라인으로 전환될 수 있습니다.

## 원데이 프로그램

궁금했던 정규 수업을 한번 경험해보는 1회기 프로그램

## 파일럿 프로그램

최근 유행하는 새로운 분야와 프로그램을 정규 편성 전,  
함께 수업을 파악해보는 프로그램

## 신청기간

2021년 5월 24일(월) ~ 28일(금)

## 신청방법

전화 (☎ 02-6220-8500) 및 내방접수 / 선착순

※ 접수 인원 미달 시(정원의 70%미만) 폐강

※ 교육 참여가 확정된 어르신께는 수업 전, 교육일정 및 수강료 납부 안내를 전화 및 문자로 안내 예정

※ 수업참여는 개강 전까지 수강료를 납부 완료 후, 확정

※ 수강료 환불: 시작 전 100%, 개강 이후 회차별 차감

## 모집정원

수업반별 10명 (정원의 120% 초과시, 추첨선발)

## 교육기간

2021년 5월 25일(화) ~ 6월 30일(수)

## [ 서울노인복지센터 온라인 교육센터 도시락 ]

도전하는 시니어의 즐거움(락樂)은

서울노인복지센터의 다양한 온라인 교육 콘텐츠로 경험할 수 있습니다.



『도시락 바로가기』

## 나의 권리를 지키는 법, 법률상담

※ 신청방법: 수시 / 전화 및 내방 접수가 가능합니다. [선착순으로 순차 접수]

※ 모집인원: 변호사와 1:1 법적 자문이 필요한 어르신 중 1회기당 4명씩 / 상담은 약 30분진행됩니다.

※ 자세한 문의: 3층 생활상담실 (☎ 02-6220-8516)

구분	교육명 (내용)	장소/ 참여방법	총회기	요일/시간	비용
상담	『변호사와 1:1 법률상담을 통한 해결방안 찾기』 (민/형사, 가사, 행정 등 각종 법률문제에 대해 상담)	전화 상담	1회당 (4명)	5/25 (화) 14:00~16:00	무료
				6/8 (화) 14:00~16:00	
				6/22 (화) 14:00~16:00	

## 나의 하루가 다양해지는 원데이클래스

2

구분	교육명 (내용)	장소/ 참여방법	총회기	요일/시간	수강료
스마트 폰	『온라인 교육 대비반- [스마트폰]으로 도시락 이용하기』 ( 줌 설치, 기본 사용법, 온라인수강사이트"도시락" 접속하기, 수강신청하기 등)	2층 컴퓨터실	1회	6/4 (금) 14:00~15:30	무료
컴퓨터	『온라인 교육 대비반-[컴퓨터]로 도시락 이용하기』 ( 줌 설치, 줌 기본 사용법, 온라인수강사이트"도시락" 접속하기, 수강신청하기 등)		1회	6/11 (금) 14:00~15:30	
권익	『현직 변호사에게 듣는 "노년을 위한 법률 " 바로알기』 ( 부양의무자제도폐지, 노인맞춤돌봄서비스 등 다양한 법률정보)	온라인 (도시락 줌)	1회	5/28 (금) 10:30~11:30	
	『우리가 꼭 알아야 할 인권- 노인학대예방교육』 ( 나와 내 주변의 인권 침해를 바로 알고, 함께 예방하기)		1회	6/9 (수) 10:30~11:30	
명상	『내 마음을 맑고 향기롭게 하는 하루, 원데이 힐링명상』 (☆ 센터에서 명상수업을 경험하지 못한 어르신은 누구나, 명상볼과 아로마오일을 활용한 명상법 배우기)	2층 예지마루	1회	6/7 (월) 14:00~15:30	

## 어디서도 경험하지 못한 나의 취향찾기, 파일럿 프로그램

구분	교육명 (내용)	장소/ 참여방법	총회기	요일/시간	수강료
미술	『펜화로 그리는 외국풍경』 ( 펜드로잉기법, 풍경구도와 원근법, '베네치아 브루노섬' 마을풍경 그리기)	온라인 (도시락 줌)	4회	6/4~6/25 (매주 금) 10:00-11:30	4,000원
	『콩테로 그리는 한옥과 북촌마을』 ( 미술재료(콩테)로 기초선연습, 북촌마을 중 한옥 스케치 및 명암주기)			6/7~6/28 (매주 월) 10:00-11:30	4,000원
웃음 운동	『하하호호, 웃음과 함께 지키는 웃음운동』 ( 웃음운동의 효과, 뇌근육/몸근육 운동,웃음을 통한 건강찾기)			6/8~6/29 (매주 화) 13:00-14:00	4,000원
서예	『왕희지 행서체로 써보는 5언절구, 옛시』 ( ☆ 서예 해서가 가능한 어르신과 왕유 시 '임고대', 맹호연 시 '춘면', 왕지한 시 '등관자루', 이백 시 '추포가'쓰기)			별관 3층 서예실	6/8~6/29 (매주 화) 10:00-11:30
	『붓으로 써보는 사자성어』 ( 사자성어의 시대별 특징 및 흐름 이해, 용필법 체득과 다양한 서체쓰기)	6/9~6/30 (매주 수) 13:00-14:30	4,000원		
음악	『맑은 소리와 함께 하는 손연주, 핸드벨』 ( 리듬과 박자를 익히고, 곡 '작은별', '에델바이스' 연주하기)	3층 미술실		6/9~6/30 (매주 수) 10:00-11:30	4,000원
여행	『을지유람: 을지로 골목의 추억이 지금의 트렌드가 되다』 ( 내가 추억하는 을지로를 이야기하고, 지금의 을지로알아보기)	별관 2층 노년설계 교실	2회	6/15~6/22 (매주 화) 10:00~11:30	외부지원

## 기초 튼튼, 한 수 배워보는 바둑교육

- ※ 신청방법 : 5/26 (수) 오전 9시 / 분관 사무실 내방 [선착순]
- ※ 모집인원: 사회적 거리두기 방침에 따라 10명 모집
- ※ 자세한 문의: 분관 사무실( ☎ 02-6220-8563)

구분	교육명	장소/ 참여방법	총회기	요일/시간	수강료
바둑	『바둑의 기초』 -내용: 바둑의 기초를 다지고 여러가지 사활 풀이 실습	분관 2층 바둑장기실	5회	6/2~6/30 (매주 수) 10:00~12:00	5,000원

## 전문적으로 배우는 영화와 미디어, 영화교실

※ 신청방법 : 5/24 (월)~ 마감시까지 / 온라인 접수(홈페이지 or QR코드 접속, 양식 작성)  
 ※ 모집인원: 사회적 거리두기 방침에 따라 교육 장소별 인원을 제한합니다.  
 [ 영화교실 6명, 상상교실 9명 ]  
 ※ 온라인 접수 후 담당자가 개별 연락드립니다.  
 ※ 자세한 문의: 분관 사무실 ( ☎ 02-6220-8543 )



구분	교육명 (내용)	장소/ 참여방법	총회기	요일/시간	수강료
영화 교실	『실제 영화제작을 위한 프리프로덕션 지원 프로그램'단편영화 제작반』 ( ☆시나리오/기획안이 있고, 실제 영화제작을 계획 중인 어르신을 대상으로 현직 영화감독과 함께 내가 쓴 시나리오/기획안을 실제 영화로 제작하기 )	분관 1층 영화교실	8회	6/3~7/22 (매주 목) 13:30~16:30	30,000원
	『스마트폰으로 영화 한 편 제작 '스마트폰 영화 제작반(심화)』 ( ☆스마트폰 활용이 가능한 분, 영상 촬영, 편집 경험이 있는 어르신을 대상으로 스토리 기획, 스마트폰을 활용한 촬영, 편집실습을 통해 한 편의 영화제작하기 )		12회	6/15~8/31 (매주 화) 14:00~16:00	
	『도전 1인 크리에이터 '유튜브 실전반』 ( ☆ 나만의 유튜브 채널을 운영 중이거나 운영을 준비 중인 어르신을 대상으로 전문 유튜버와 함께 채널 개설, 콘텐츠 기획, 실시간 방송 등 유튜브 채널운영 의 모든 것 배우기 )		4회	6/21~7/28 (매주 월, 수) 13:30~15:30	
	『유튜브 비판적으로 읽고, 제대로 알기 '유튜브 리터러시』 ( 나의 유튜브 이용습관 알기, 알고리즘과 허위조작정보 이해하기, 유튜브바르게 이용하기 )	분관 1층 상상교실	4회	6/16~7/7 (매주 수) 14:00~16:00	10,000원

## 2021 서울노인영화제 정기 상영회, 아카이브 컬렉션

※ 신청방법 : 상영 당일 현장 접수 / 선착순  
 ※ 모집인원: 사회적 거리두기 방침에 따라 최대 20명  
 ※ 자세한 문의: 서울노인영화제 사무국 ( ☎ 02-6220-8591 )

구분	주제 (내용)	장소/ 참여방법	총회기	요일/시간	비용
영화	『6월 아카이브 컬렉션 '우리들의 일탈』 ( 역대 서울노인영화제 상영작 중 크고 작은 '일탈'을 통해 새로운 활력을 얻고 일상을 다시 살아가는 풍경을 그린 영화로 상영 ) -상영작: [상영시간 총64분] 셀레스틴(2017), 함부르크 석달살이(2020), 보리야(2019), 스마트 할머니의 1,250원짜리 여름피서(2019)	2층 탐독립 영화관	4회	6/1~6/30 (매주 목) 11:00~12:00	무료

## 건강한 노년을 위한 , 체력단련

※ 신청방법 : 5/25 (화), 오전 9시 / 분관 사무실 내방 접수 [선착순]  
 ※ 문의: 분관 사무실 ( ☎ 02-6220-8563 )

구분	교육명 (내용)	장소/ 참여방법	총회기	요일/시간	수강료
체력 단련	『체력단련 오전반』 (09:30-11:30 의 자율운동 )	분관 1층 체력단련실	주5회	6/1~6/30 (월~금) 09:30~11:30	10,000원
	『체력단련 점심반』 (13:00-15:00 의 자율운동 )			6/1~6/30 (월~금) 13:00~15:00	
	『체력단련 오후반』 (15:30-17:30 의 자율운동 )			6/1~6/30 (월~금) 15:30~17:30	

※ 업로드 일정은 기관사정에 따라 변경될 수 있습니다.

구분	교육명 (내용)	장소/ 참여방법	총회기	업로드 일정
독서	『어르신을 위한 6월의 추천도서』 (정독도서관이 소개하는 어르신 추천도서를 함께 알아보고 책 정보얻기)		1회	6/11(금)
운동	『틱탁틱톡, 기본부터 배우는 탁구 초급』 (라켓 파지법 및 포핸드 자세의 기본기 배우기)	온라인 (도시락)	1회	6/18 (금)
	『틱탁틱톡, 공격과 서브로 즐기는 탁구 중급』 (포핸드 쇼트와 백핸드 쇼트기술 배워보기)		1회	6/25 (금)
스마트폰	『스마트폰으로 하는 스마트한 일정관리법!』 (알람설정부터 캘린더 어플 활용 배우기) * 1회기) 스마트폰 알람 기능으로 알람 설정하고 내 하루 일과 챙기기 * 2회기) 네이버 캘린더 어플 설치, 일정 등록 및 기본 사용법 배우기		2회	6/25 (금)

## 혼자 지내는 어르신의 일상관리력 증진을 위한 "안녕, 하세요?"

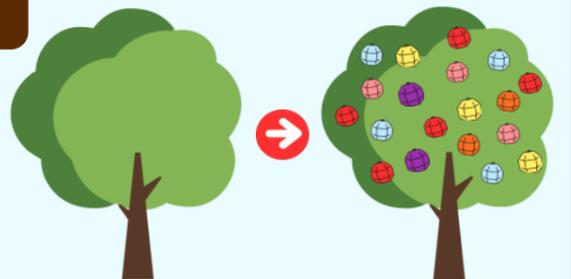
※ 신청방법 : ~6/04 (금)까지 2층 사무실 내방  
 ※ 자세한 문의: 공유복지과 (☎ 02-6220-8692)

요일별	교육명 (내용)	장소/ 참여방법	총회기	요일/시간	수강료
월요일	『안녕,스마트하세요』 (스마트폰, 키오스크 등 일상에서 반드시 알아야 할 내용의 스마트한 정보를 함께 배우며 디지털 소통력 높이기)	TOP 작은공연장	9회	6/7 ~8/2 (매주 월) 14:00~16:00	외부지원
화요일	『안녕,친구하세요』 (가까운 이웃, 마음 나눌 친구가 더욱 소중한 요즘, 센터에서 새로운 친구를 사귀고 함께 소통해보는 시간 만들기)		9회	6/8~8/3 (매주 화) 14:00~16:00	
금요일	『안녕,건강하세요』 (나이가 들수록 건강이 최고의 자산! 혼자 지낼 수록 내 몸은 내가 지킨다!! 매일 실천 가능한 건강관리법 익히기)		9회	6/11~8/6 (매주 금) 14:00~16:00	

### [ 특별한 소식 ] 2021 나눔축제 '달아달아, 마음달아'

 온라인 마음 달기

2021 나눔축제는 '달아달아, 마음달아'라는 주제로 어르신들, 그리고 우리 모두의 일상회복을 기원하며, 마음이 모일 때마다 등이 하나씩 열립니다. 모금나무가 등 열매로 더욱 풍성해질 수 있도록 많은 참여바랍니다.



 기 간 : ~ 2021년 06월 11일 (금)

 참여방법: 온라인 모금은 QR코드 또는 아래의 링크참조  
 (<https://secure.donus.org/seoulnoin/pay/step1>)

 사업내용 : 모금액은 6대 사업에 쓰여집니다.

(영양식 지원사업, 마음방역키트 전달사업, 공공와이파이사업, 일상환기VR여행  
 항바이러스크린존 조성사업, 세대공감 서울노인영화제 사업지원)



달아달아 마음 달아