

- 3월 강좌 -

< ① 이혈테라피(귀건강) >

○ 교육기간 : 2024. 3. 5 ~ 3. 26 (매주 화요일 10:00~12:00)

강사	최성신	재료비	무료
학습장소	공주팔취도서관 5층 평생학습배움터 (이서면 갈산로 40)		
강의목표	* 귀를 보면 건강이 보인다		
회차	일정	교육내용	비고
1	3/5(화) 10:00(2시간)	- 중풍예방 : 심현관계 질환(OT)	
2	3/12(화) 10:00(2시간)	- 관절염과 통풍 : 뼈, 골다공증, 어린이성장	
3	3/19(화) 10:00(2시간)	- 소화과정 : 위, 십이지장, 소장, 대장	
4	3/26(화) 10:00(2시간)	- 심장, 폐질환 : 부정맥, 협심증, 심근경색	

* 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

< ② 통기타 초급반 >

○ 교육기간 : 2024. 3. 5 ~ 3. 26 (매주 화 14:00~16:00)

강사	유인선		재료비	무료
학습장소	LH삼봉사회복지관 (삼례읍 삼봉5로 55, LH 1단지 101동 옆)			
강의목표	* 통기타의 원리를 알고 기초를 다뤄 자유롭게 연주해 본다			
회차	일정	교육내용	준비물	
1	3/5(화) 14:00(2시간)	- 통기타 이해 : 각종 명칭과 기타원리의 이해, 핑거보드의 이해	통기타 지참	
2	3/12(화) 14:00(2시간)	- 기초 운지 : 악보의 이해와 코드의 구성 및 연주		
3	3/19(화) 14:00(2시간)	- 응용곡 연주 : 기본코드와 박자의 이해 코드의 연주법 및 스트록 연주법 이해		
4	3/26(화) 14:00(2시간)	- 발표 : 개인별 작은 발표회 및 합주		

※ 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

< ③ 친환경제품 만들기 >

○ 교육기간 : 2024. 3. 6 ~ 3. 27 (매주 수요일 10:00~12:00)

강 사	최 정 혜	재 료 비	2만원
학습장소	완주경제센터 1층 강의실 (삼례읍 삼례나들목로 338-33)		
강의목표	* 나만의 친환경 생활 물품은 천연비누 및 주방 설거지바를 만들어서 소량의 물을 사용하고도 세척이 용이한 물품들을 만들어 본다.		
회차	일정	교육내용	비고
1	3/6(수) 10:00(2시간)	<여성초비누 만들기> 1) 여성초가루, 글리세린, 비타민E, 아로마 오일을 잘 섞어 놓는다. 2) 녹인 비누베이스를 1번에 넣어 잘 섞는다. 3) 에탄올로 소독한 비누몰드에 붓고 굳힌다. 4) 완전히 굳은 비누를 꺼내고 포장 완성한다.	
2	3/13(수) 10:00(2시간)	<커피주방비누 만들기> 1) 커피가루를 말린 것과 옥수수전분, 베이킹소다를 넣는다 2) 녹인 비누베이스를 섞고 몰드에 넣는다 3) 완전히 굳은 후에 사용한다.	
3	3/20(수) 10:00(2시간)	<생강비누 만들기> 1) 생강가루, 글리세린, 비타민E, 아로마 오일을 잘 섞어 놓는다. 2) 녹인 비누베이스에 1번에 넣어 잘 섞는다. 3) 에탄올로 소독한 비누몰드에 붓고 굳힌다. 4) 완전히 굳은 비누를 꺼내고 포장 완성한다.	
4	3/27(수) 10:00(2시간)	<이엠활성액 만들기> 1) 쌀뜨물을 준비한다 2) 이엠 원액, 소금, 설탕을 준비한다 3) 1과2를 잘 섞어주고 일주일간 발효 후에 사용한다.	

※ 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

< ④ 마음에 캘리를 담다 >

○ 교육기간 : 2024. 3. 7 ~ 3. 28 (매주 목요일 10:00~12:00)

강사	차혜경	재료비	1만원
학습장소	둔산영어도서관 2층 동아리방 (봉동읍 둔산2로 62)		
강의목표	* 자신의 마음을 돌아보고 캘리를 활용하여 스스로 치유해 본다		
회차	일정	교육내용	비고
1	3/7(목) 10:00(2시간)	- 내 마음이 들리니? : 자신을 돌아보며 무슨 생각과 어떤 마음인지 알아가며 내면을 들여다보는 시간을 가진다.	
2	3/14(목) 10:00(2시간)	- 마음 어루만지기 : 캘리를 배우면서 자신의 마음을 글자에 실어본다.	
3	3/21(목) 10:00(2시간)	- 천연이끼로 마음 씻기 : 스킨디아모스를 가지고 나무액자에 표현하면서 마음을 정확시키는 활동을 해본다.	
4	3/28(목) 10:00(2시간)	- 나에게 쓴 엽서와 책갈피 : 나를 힘내게 하는 문구를 써 내려가면서 엽서와 책갈피에 담아본다.	

※ 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

< ⑤ 블루진 UP [업사이클링] >

○ 교육기간 : 2024. 3. 8 ~ 3. 29 (매주 금요일 10:00~12:00)

강 사	유 향 선	재 료 비	1만원
학습장소	중앙도서관 3층 문화강좌실 (용진읍 지암로 61)		
강의목표	* 폐기물로 처리되는 의류 중 청바지를 재활용하여 생활소품을 만들어본다		
회차	일정	교육내용	비고
1	3/8(금) 10:00(2시간)	- 섬유의 생산과정과 폐기과정 - 청바지 업사이클링 : 헤어핀 만들기	
2	3/15(금) 10:00(2시간)	- 청바지 업사이클링 : 물고기 키링 만들기	
3	3/22(금) 10:00(2시간)	- 청바지 업사이클링 : 브릿지 만들기	
4	3/29(금) 10:00(2시간)	- 청바지 업사이클링 : 스트링 파우치 만들기	

※ 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

- 4월 강좌 -

< ① 건강체조 >

○ 교육기간 : 2024. 4. 1 ~ 4. 22 (매주 월요일 10:00~12:00)

강사	정나연		재료비	무료
학습장소	가족문화교육원 1층 다목적강당 (용진읍 완주로 456-39)			
강의목표	* 남녀노소 누구나 건강을 지키며 손쉽게 접할 수 있는 운동을 해본다			
회차	일정	교육내용	준비물	
1	4/1(월) 10:00(2시간)	- 유산소운동 : 기본 스트레칭 및 유산소운동	편한 옷차림 실내 운동화	
2	4/8(월) 10:00(2시간)	- 균형잡기 : 골밀도 강화를 위한 음악에 맞춰 균형잡기		
3	4/15(월) 10:00(2시간)	- 유연성 : 스트레칭 및 의자를 이용한 운동		
4	4/22(월) 10:00(2시간)	- 라인댄스 : 기본스트레칭 및 재미를 느낄수 있는 간단한 라인댄스		

* 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

< ② 친환경 라탄소품 >

○ 교육기간 : 2024. 4. 2 ~ 4. 23 (매주 화요일 10:00~12:00)

강 사	박 지 연		재 료 비	4만원
학 습 장 소	완주근로자종합복지관 (봉동읍 둔산3로 94)			
강 의 목 표	* 플라스틱 대신 자연소재 재료로 쓰임새 있는 라탄소품을 만들어 본다			
회 차	일 정	교 육 내 용	비 고	
1	4/2(화) 10:00(2시간)	<라탄트레이> : 합판을 이용하여 가장 쓰임이 좋은 트레이 만들기		
2	4/9(화) 10:00(2시간)	<미니바구니> : 먼지먹는 식물 이오난사가 쏙 들어가는 미니 바구니 만들기		
3	4/16(화) 10:00(2시간)	<라탄거울> : 인테리어나 선물용으로 좋은 거울만들기		
4	4/23(화) 10:00(2시간)	<원형바구니> : 플라스틱 바구니 대신 자연소재 재료로 원형바구니 만들기		

* 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

< ③ 매직벌룬 플라워 >

○ 교육기간 : 2024. 4. 4 ~ 4. 25 (매주 목요일 10:00~12:00)

강 사	정 희 숙	재 료 비	1만원
학습장소	완주근로자종합복지관 (봉동읍 둔산3로 94)		
강의목표	* 요술 풍선을 활용하여 다양한 풍선 꽃다발을 만들어 본다		
회차	일정	교육내용	비고
1	4/4(화) 10:00(2시간)	<튤립> : 원하시는 색상의 요술 풍선으로 만든 튤립꽃과 줄기를 만들어 튤립꽃 완성	
2	4/11(화) 10:00(2시간)	<데이지> : 원하시는 색상의 요술 풍선으로 만든 데이지	
3	4/18(화) 10:00(2시간)	<벚꽃> : 원하시는 색상의 요술 풍선으로 만든 벚꽃	
4	4/25(화) 10:00(2시간)	<데이지2> : 클리어 풍선에 띠를 둘러 만든 데이지	

※ 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

< ④ 웰다잉 및 탄소섬유 >

○ 교육기간 : 2024. 4. 2 ~ 4. 23 (매주 화요일 14:00~16:00)

강사	김석원	재료비	무료
학습장소	콩쥐팍쥐도서관 5층 평생학습배움터 (이서면 갈산로 40)		
강의목표	* 죽음 준비의 필요성 및 탄소섬유에 대해 알아본다		
회차	일정	교육내용	비고
1	4/2(화) 14:00(2시간)	- 삶과 죽음 준비의 필요성 : 삶의 중요성은 세상의 것에 좌우되는 것이 아니고 자기의 생각에 좌우됨. 죽음의 아름답게 맞이하기 위하여 죽음의 준비를 해야 함의 필요성 알기	
2	4/9(화) 14:00(2시간)	- 인생의 그래프 및 자서전 쓰기 : 자기의 살아온 인생 그래프를 작성하여 인생을 돌아볼 수 있게하고 자기의 살아온 과정 자서전 쓰기	
3	4/16(화) 14:00(2시간)	- 탄소 및 탄소 섬유란? : 20세기의 놀라운 과학의 발전인 탄소섬유의 제조 과정과 경량화 시대를 선도해 갈 탄소섬유에 대해 알아보기	
4	4/23(화) 14:00(2시간)	- 탄소 섬유의 산업에 응용 : 탄소섬유를 소재로 하여 많은 비행기, 우주선, 자동차, 일상생활에 이용되는 제품들의 제조방법 및 탄소섬유가 21세기의 과학 문명임을 알기	

* 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

⑤ 우리집 정원 관리 >

○ 교육기간 : 2024. 4. 5 ~ 4. 26 (매주 금요일 10:00~12:00)

강사	소재현		재료비	1만원
학습장소	중앙도서관 3층 문화강좌실 (용진읍 지암로 61)			
강의목표	* 내 집 정원에 적합한 정원 수목과 화초류를 엄선하여 이에 관한 특성과 번식방법(파종 및 삽목)을 알고 관리해 본다			
회차	일정	교육내용	비고	
1	4/5(금) 10:00(2시간)	- 정원에 좋은 나무이야기 : 우리고장에 적합한 정원나무를 엄선하여 나무의 특성을 쉬운 이야기 형식으로 설명하고 심는 방법과 관리 방법 교육		
2	4/12(금) 10:00(2시간)	- 정원에 좋은 초화류 이야기 : 정원에 좋은 초본식물(야생화, 화훼류 등)의 특성을 재미있는 이야기로 설명하고 관리와 심는 요령을 교육		
3	4/19(금) 10:00(2시간)	- 정원식물의 파종 번식이론과 실습 : 정원에 좋은 나무와 초본식물을 직접 파종하여 내 정원에 적용해 볼 수 있도록 이론과 실습 병행		
4	4/26(금) 10:00(2시간)	- 정원식물의 삽목 번식이론과 실습 : 정원에 좋은 나무와 초본식물을 직접 삽목하여 내 정원에 적용해 볼 수 있도록 이론과 실습 병행		

※ 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

- 5월 강좌 -

< ① 재미있는 교양 수학 >

○ 교육기간 : 2024. 4. 29 ~ 5. 27 (매주 월요일 10:00~12:00)

강사	송 소 라		재료비	무료
학습장소	콩쥐팍쥐도서관 5층 평생학습배움터 (이서면 갈산로 40)			
강의목표	* 누구나 쉽고 재미있게 생활 속에서 수학과 친해지는 방법을 알아본다			
회차	일정	교육내용		비고
1	4/29(월) 10:00(2시간)	- 문해력 키우기 : 여러 가지 상황과 퀴즈를 통해 수학과 친해지기		
2	5/13(월) 10:00(2시간)	- 생활속의 수학 : 생활속에 스며있는 수학, 상황에 맞게 문자와 식으로 나타내기		
3	5/20(월) 10:00(2시간)	- 창의사고력 키우기 : 다양한 창의 수학놀이를 통해 사고력 및 집중력을 통해 나의 심리 알아보기		
4	5/27(월) 10:00(2시간)	- 학습방법 코칭 : 남녀노소 상관없이 수리력과 집중력 높이는 학습 방법 코칭하기		

* 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

< ② 치유, 아로마테라피 >

○ 교육기간 : 2024. 4. 29 ~ 5. 27 (매주 월요일 14:00~16:00)

강사	유영희	재료비	2만원
학습장소	완주경제센터 1층 강의실 (삼례읍 삼례나들목로 338-33)		
강의목표	* 아로마테라피를 통해 신체적, 정신적, 감정적 개선 효과를 느낄 수 있다		
회차	일정	교육내용	비고
1	4/29(월) 14:00(2시간)	<스트레스를 바라보는 마음향기> - 아로마테라피란? - 감정아로마란? • 향기로 감정을 확인하는 방법 • 나만의 향수 만들기	
2	5/13(월) 14:00(2시간)	<상처를 치유하는 마음 향기> : 계절별 향기 특징 배우기 및 시향 • 덜어내는 마음 향기 시트러스 계열 • 중심을 찾는 마음 향기 나무 계열 • 안정감을 주는 마음 향기 꽃 계열 • 흐름을 아는 마음 향기 잎 계열	
3	5/20(월) 14:00(2시간)	<통증을 날리는 힐링 향기> : 몸과 마음의 통증을 낮게 하는 통증밤 만들기 아로마 셀프 마사지	
4	5/27(월) 14:00(2시간)	<관계를 회복하는 긍정 향기> : 감정과 상황에 따른 끌리는 향기 특징 • 상황별 도움되는 말하기 연습 • 긍정의 향기 룸 스프레이 만들기	

※ 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

< ③ 왕초보 이모티콘 >

○ 교육기간 : 2024. 5. 10 ~ 5. 31 (매주 금요일 10:00~12:00)

강사	양인영	재료비	무료
학습장소	LH삼봉사회복지관 (삼례읍 삼봉5로 55, LH 1단지 101동 옆)		
강의목표	* 그림에 재능이 없어도 아이디어만 있다면 나만의 이모티콘을 만들 수 있다		
회차	일정	교육내용	준비물
1	5/10(금) 10:00(2시간)	- 이모티콘 콘셉 & 전략 기획 · 스케치북 어플 사용방법 알아보기 · 이모티콘 콘셉과 아이디어 기획하기	갤럭시탭, 아이패드 펜
2	5/17(금) 10:00(2시간)	- 나만의 캐릭터 · 이모티콘 캐릭터 만들기 · 턴어라운드 제작하기 - 기본형	
3	5/24(금) 10:00(2시간)	- 감정 정하기 · 콘셉에 맞춰 시안 만들기 · 디지털드로잉 실습	
4	5/31(금) 10:00(2시간)	- 이모티콘 제안 · 이모티콘 콘셉 통일하기 & 정리하기 · 플랫폼에 제안하기	

※ 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

< ④ 라탄공예 >

○ 교육기간 : 2024. 5. 10 ~ 5. 31 (매주 금요일 14:00~16:00)

강사	임영례	재료비	4만원
학습장소	중앙도서관 3층 문화강좌실 (용진읍 지암로 61)		
강의목표	* 라탄공예를 통해 자연과 함께함으로써 마음이 맑아지는 취미생활을 즐겨본다		
회차	일정	교육내용	비고
1	5/10(금) 14:00(2시간)	- 라탄손잡이 트레이 : 라탄환심과 합판을 이용해 라탄의 기본기법으로 손잡이바구니를 완성한다.	
2	5/17(금) 14:00(2시간)	- 라탄곰돌이 거울 : 라탄환심과 거울재료를 이용해 곰돌이 모양의 거울을 완성한다.	
3	5/24(금) 14:00(2시간)	- 라탄벽걸이 꽃병 : 라탄환심과 벽걸이화병키트를 이용해 마무리기 기법으로 꽃병을 완성한다.	
4	5/31(금) 14:00(2시간)	- 라탄조명 : 라탄환심을 꺾어 조명갓을 완성하고 당기는 전구를 활용해 실생활에 사용할 수 있는 간접조명을 만든다.	

※ 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

- 6월 강좌 -

< ① 챗GPT 활용법 >

○ 교육기간 : 2024. 6. 4 ~ 6. 25 (매주 화요일 10:00~12:00)

강사	전성환		재료비	무료
학습장소	가족문화교육원 1층 컴퓨터실 (용진읍 완주로 456-39)			
강의목표	* 챗지피티를 통해 새로운 기술을 일상에 자연스럽게 접목하여 자신의 삶을 더욱 효율적으로 만드는 방법을 배워본다			
회차	일정	교육내용	비고	
1	6/4(화) 10:00(2시간)	- 챗지피티 기초와 일상 속 활용 1. 챗지피티란 무엇인가? 간단한 인공지능 소개 2. 챗지피티의 주요 기능 및 사용 환경 설명 3. 챗지피티를 이용한 일상 소통의 예시		
2	6/11(화) 10:00(2시간)	- 챗지피티로 해결하는 일상 문제 1. 생활 속 다양한 문제 해결을 위한 챗지피티 활용 사례 소개 2. 건강관리 계획, 개인적 고민 상담, 간단한 DIY 프로젝트 등 다양한 분야에서의 활용법 3. 실습: 참여자들의 일상적인 문제를 챗지피티와 함께 해결해보기		
3	6/18(화) 10:00(2시간)	- 챗지피티와 함께하는 취미 여가 활동 1. 챗지피티를 이용한 취미 활동의 확장 2. 음악, 그림, 요리 등 다양한 취미 활동에서 챗지피티 활용법 3. 실습: 참여자들의 취미에 챗지피티 활용		
4	6/25(화) 10:00(2시간)	- 챗지피티와 함께하는 창의적 활동 1. 글쓰기, 그림, 음악 등 창의적 활동에서 챗지피티 활용하기 2. 챗지피티를 이용한 개인 취미나 프로젝트 아이디어 발전 3. 실습: 참여자들의 창의적 프로젝트에 챗지피티 활용해보기		

※ 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

< ② 도전! 한국사 >

○ 교육기간 : 2024. 6. 5 ~ 6. 26 (매주 수요일 10:00~12:00)

강사	손영희		재료비	무료
학습장소	중앙도서관 3층 문화강좌실 (용진읍 지암로 61)			
강의목표	* 한국사에 대한 개념정리, 기출문제 풀이, 오답노트 정리를 통한 복습으로 빠른 이해와 쉬운 공부방법을 제시한다			
회차	일정	교육내용	비고	
1	6/5(수) 10:00(2시간)	<오리엔테이션 및 선사시대> 1. 오리엔테이션 및 선사시대 역사 구분 2. 구석기·신석기 특징과 유물, 유적		
2	6/12(수) 10:00(2시간)	<최초 국가 고조선 여러나라 형성> 1. 청동기시대 사회변화 2. 고조선의 건국과 특징 그리고 멸망 3. 철기시대 특징 4. 부여, 고구려, 옥저, 동예, 삼한의 특징		
3	6/19(수) 10:00(2시간)	<삼국시대: 고구려, 백제, 신라> 1. 삼국시대 형성 과정과 건국이야기 2. 왕의 업적, 전성기 왕 파악하기, 유물 유적 특징		
4	6/26(수) 10:00(2시간)	<남북국시대 통일신라, 발해> 1. 통일과정과 왕의 업적, 정치제도, 유물, 유적 2. 신라 촌락문서와 장보고의 활약 3. 왜 신라에만 여왕이 있을까?(골품제도) 4. 불교발달-원효, 의상, 설총, 혜초의 활동		

* 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

< ③ 원예교실 >

○ 교육기간 : 2024. 6. 5 ~ 6. 26 (매주 수요일 14:00~16:00)

강사	신순자		재료비	4만원
학습장소	중앙도서관 3층 문화강좌실 (용진읍 지암로 61)			
강의목표	* 다양한 원예활동을 통해 사회적, 교육적, 심리적, 신체적 적응력을 기른다			
회차	일정	교육내용	비고	
1	6/5(수) 14:00(2시간)	<미니꽃꽂이> · 자기소개를 통해 친근감을 갖는다 · 식물이 우리에게 주는 이로움 알아보기 · 각자의 취향에 따라 미니꽃꽂이하기 · 간단한 신체활동 및 소감나누기		
2	6/12(수) 14:00(2시간)	<테라리움> · 내가 꿈꾸는 세상에 대해 이야기 나누기 · 색모래를 이용하여 화분에 식물 심고 꾸미기 · 본인의 작품소개 및 소감나누기		
3	6/19(수) 14:00(2시간)	<반려식물> · 내가 좋아하는 식물에 대해 이야기 나누기 · 반려식물 심고 소감나누기		
4	6/26(수) 14:00(2시간)	<수경식물> · 수경식물의 효과 알아보고 수경식물 심기 · 작품소개 및 소감나누기		

※ 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

< ④ 건강한 요리교실 >

○ 교육기간 : 2024. 6. 7 ~ 6. 28 (매주 금요일 10:00~12:00)

강사	김 화 선	재료비	4만원
학습장소	가족문화교육원 행복조리관 (용진읍 완주로 456-39)		
강의목표	* 필요한 영양소를 함유한 건강한 요리를 배워본다		
회차	일정	교육내용	준비물
1	6/7(금) 10:00(2시간)	- 단백질이 필요해 : 마파두부 만들기	포장용기 앞치마
2	6/14(금) 10:00(2시간)	- 소화가 잘되는 채소요리 : 밀푼유나베	
3	6/21(금) 10:00(2시간)	- 입맛 도는 얼큰한 요리 : 목은지닭찜 만들기	
4	6/28(금) 10:00(2시간)	- 단백질과 비타민 한 접시 : 떡갈비 샐러드 만들기	

※ 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.