

강 의 계 획 서		
□ 강 좌 명	북바인딩	
□ 강의기간	2026. 9. 15. ~ 10. 20.[화 14:00~16:00/6회]	
□ 강의장소	이서공취팔취도서관	
□ 강 사 명	백 선 옥	
차시	내 용	재료비
1	<전연가족 표지 다이어리 만들기> * 북바인딩이란 무엇인가 알아보기 * 가족의 특성 이해하기 * 종이의 특성 알고 적절한 종이 고르는 법 익히기 * 북바인딩 시 주의사항 숙지하고 여러 가지 바인딩 기법과 종이자 만들기 기법 익히기	3만원
2	<키링만들기1> * 일자 바인딩 연습-종이표지 다루는 법 익히기 * 키링의 크기에 맞게 가족 재단하기 * 가족 표지와 속지를 일자 바인딩으로 엮어 키링만들기	
3	<키링만들기2> * X자 바인딩 연습하기 * 크기에 맞게 가족 재단하기 * 가족 표지와 속지를 X바인딩을 이용하여 키링만들기	
4	<미니공책만들기> * 매듭 바인딩 이해하고 연습하기 * 크기에 맞게 가족 재단하기 * 가족 표지와 속지를 매듭 바인딩을 이용하여 미니공책 만들기	
5	<다이어리 만들기1> * X 바인딩을 이해하고 연습하기 * 가족 표지와 네 묶음 속지를 X바인딩을 이용하여 다이어리 만들기	
6	<다이어리 만들기2> * 트라이앵글 기법 바인딩을 이해하고 연습하기 * 가족 표지와 속지를 트라이앵글 바인딩을 이용하여 다이어리 만들기	

※ 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서		
□ 강 좌 명	아로마테라피	
□ 강의기간	2026. 9. 14. ~ 11. 9.[월 14:00~16:00/8회]	
□ 강의장소	구이모악작은도서관	
□ 강 사 명	이 수 재	
차시	내 용	비고
1	<시크릿 톡톡> * 오일의 기초 및 안전한 사용법	
2	<수분 폭탄 크림> * 생기있는 피부를 위한 아로마테라피	
3	<클렌징 오일> * 피부 장벽 보호와 아로마오일	
4	<감정 향수> * 내 마음을 들여다보고 나에게 필요한 감정 오일로 만드는 나만의 향수	
5	<다목적 청소스프레이> * 가정 내 아로마 오일 활용	
6	<냄새 제로 탈취제> * 일상생활 속 화학제품의 위험성	
7	<통증완화 롤 온> * 우리몸의 통증을 줄여 주고 순환을 촉진시키는 아로마테라피	
8	<탈모 예방> * 심신의 안정과 숙면을 돕는 생활 속 아로마테라피	

※ 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서	
□ 강 좌 명	원작이 있는 영화보기
□ 강의기간	2026. 9. 3. ~ 10. 29.[목 14:00~16:00/8회]
□ 강의장소	삼례고운삼봉도서관
□ 강 사 명	이 승 수

차시	내 용	비고
1	- 영화의 정의 영화사, 영화보기, 다양한 관점 공유하기 - <시민캐인>, <봄날은 간다>, <5일의 마중> 영화 편집본 보기	
2	- 영화 <세렌디피티> 편집본 감상 후 토론	
3	- 영화 <로마의 휴일> 편집본 감상하기 - <나는 욕구대로 살고 있는가, 자유로운가> 강의 및 활동(젤라또만들기)	
4	- 영화 <동주> 편집본 감상 후 윤동주 평전 읽기 강의 및 토론	
5	- 영화 <그것만이 내 세상> 편집 본 감상 후 강의 및 활동 *가족체계진단법 그림 공동작업	
6	- 영화 <그레이트 뷰티> 편집본 감상 후 영화와 실존에 대한 강의 및 활동 *그림카드를 통해 나의 존재 살펴보기	
7	- 영화 <사랑 후에 남겨진 것들> 편집본 감상 후 영화가 말하는 부부에 대한 강의 및 토론	
8	- 영화 <투스카니의 태양> 편집본 감상 후 나를 찾아 떠나는 여행 강의 및 활동 * 양귀비, 해바라기 꽃 그리기	

※ 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서	
□ 강 좌 명	한식을 완주하다
□ 강의기간	2026. 9. 8. ~ 10. 27[화 14:00~16:00/8회]
□ 강의장소	용진가족문화교육원
□ 강 사 명	구 보 경

차시	내 용	재료비
1	- 가을 버섯 한입 떡갈비와 부추무침	7만원
2	- 두부채소 강된장과 알록달록 한입 썸밥	
3	- 간장 돼지불고기와 양배추 사과생채	
4	- 토마토 삭슈카와 팬에 구운 허브·마늘버터 모닝빵	
5	- 돼지고기 당면 유부주머니전골과 오이부추무침	
6	- 돼지고기 순두부찌개와 바삭한 감자채전	
7	- 우리밀 고구마 미니 스킨과 배 시나몬티	
8	- 고추장 닭갈비와 직접 만드는 갯잎쌈무	

※ 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서		
□ 강 좌 명	내 손안의 AI	
□ 강의기간	2026. 10. 2. ~ 11. 27[금 10:00~12:00/8회]	
□ 강의장소	소양철죽작은도서관	
□ 강 사 명	홍 다 인	
차시	내 용	비고
1	<AI란 무엇인가? 내 손안의 AI비서 만나기> - AI의 의미, 대화형 AI 소개, AI가 잘하는 일과 어려워하는 일, AI 사용 시 주의점	
2	<생성형 AI와 친해지기> - 프롬프트의 개념, 좋은 질문과 나쁜 질문 비교, 조건을 넣어 질문하는 방법	
3	<이미지 생성 AI 이해하기> - 말로 그림을 만드는 방식, 이미지 프롬프트 구성 요소, 저작권과 초상권 주의	
4	<말하는 대로 그려지는 그림 만들기> - 인물, 장소, 분위기, 색감, 계절, 스타일 표현 방법	
5	<나의 추억을 AI 그림으로 완성하기> - 추억을 장면으로 바꾸는 방법, 프롬프트 보완하기, 이미지 수정 요청하기	
6	<AI 작사 이해하기 및 작곡하기> - 노래 주제 정하기, 가사 구조 이해하기, 장르와 분위기 정하기 - AI 음악 생성 도구 사용법, 장르 선택, 분위기 설정, 가사 입력 방법	
7	<그림과 노래를 하나의 작품으로 연결하기 .> - 이미지와 음악의 분위기 맞추기, 제목 정하기, 작품 소개문 작성하기	
8	<나만의 AI 작품 발표회> - 결과물 공유, 감상 의견 나누기, AI 활용 경험 정리	

※ 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서		
□ 강 좌 명	탭무브 근력 UP	
□ 강의기간	2026. 9. 8. ~ 9. 29[화 10:00~11:00/4회]	
□ 강의장소	삼례생활문화센터	
□ 강 사 명	임 지 은	
차시	내 용	비고
1	<몸깨우기> - 관절풀기 탭무브 기본 스텝 근육깨우기	실내운동화 가벼운옷차림 물(생수)
2	<하체근력강화> - 무릎들기 니업 레드컬 스쿼트 탭무브를 통한 하체 균형 강화	
3	<코어와 리듬> - 음악에 맞춰 스텝박스 스텝을 응용 흥미를 유발	
4	<전신 근력과 균형> - 상,하체 및 코어 함께 사용하는 전신운동 스텝 이동 등	

※ 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서		
□ 강 좌 명	DIY목공예	
□ 강의기간	2026. 9. 8. ~ 9. 15[ghk 18:30~21:30/2회]	
□ 강의장소	삼례평생문화센터	
□ 강 사 명	이인정(주강사), 김근하(보조강사)	
차시	내 용	재료비
1	<2단 웨건 만들기1> - 사포를 사용해서 나무의 거친 부분을 부드럽게 샌딩한다. - 목공 공구를 사용해서 웨건 상자를 조립한다. - 스텐실 도안을 상자에 고정하고 스텐실 붓, 물감을 사용해서 스텐실 그림을 완성한다.	1만원
2	<2단 웨건 만들기2> - 웨건 상자 및 기둥 전체를 코팅한다. - 2단 웨건 밑면에 바퀴를 고정한다. - 2단 웨건에 기둥을 고정하면 완성된다.	

※ 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서		
□ 강 좌 명	줄바댄스	
□ 강의기간	2026. 10. 6. ~ 10. 27[화 10:00~11:00/4회]	
□ 강의장소	삼례생활문화센터	
□ 강 사 명	오 소 형	
차시	내 용	비고
1	<오리엔테이션 및 줄바기본> - 오리엔테이션, 줄바의 이해와 라틴리듬 익히기	실내운동화 가벼운옷차림 물(생수)
2	<줄바, 근육운동> - 줄바의 기본동작 메렝게, 살사 배우기, 근육운동	
3	<줄바, 근육운동> - 줄바의 기본동작 레게톤, 콤비아 배우기, 근육운동	
4	<종합복습> - 줄바 종합복습 및 총정리	

※ 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서		
□ 강 좌 명	푸드아트	
□ 강의기간	2026. 10. 7. ~ 10. 28[수 14:00~16:00/4회]	
□ 강의장소	가족문화교육원	
□ 강 사 명	윤 수 정	
차시	내 용	재료비
1	<카나페 만들기> - 카나페 만들기	3만원
2	<샌드위치 만들기1> - 야채 샌드위치 만들기	
3	<푸드아트테라피> - 음식을 통해 마음을 표현하고 치유하기 (마음화분만들기) - 오감테라피 - 화분컵케이크 만들기	
4	<샌드위치 만들기2> - 계란 샌드위치 만들기	

※ 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서		
□ 강 좌 명	코드공예	
□ 강의기간	2026. 10. 8. ~ 10. 29[목 14:00~16:00/4회]	
□ 강의장소	봉동동창햇살창조센터	
□ 강 사 명	손 현 주	
차시	내 용	재료비
1	<폰스트랩키링> - 코드를 60cm씩 두줄을 잘라 반을 접어 고정후 엮어주는 기법으로 스트랩 완성	3만원
2	<카드지갑> - 양쪽에 카드를 끼울 수 있는 형태의 카드지갑으로 네트망에 코드를 끼워 완성	
3	<미니모노백1> - 미니 사이즈 크로스 모노백을 만드는 첫단계로 코드를 끼워 본딩 하고 가방모양으로 고정	
4	<미니모노백2> - 코드줄을 300cm길이로 길게 잘라 전체적으로 엮는 기법 후 본딩으로 마감하여 완성	

※ 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서		
□ 강 좌 명	순가락난타	
□ 강의기간	2026. 10. 12. ~ 11. 2[월 15:30~16:30/4회]	
□ 강의장소	가족문화교육원 다목적강당	
□ 강 사 명	최 승 연	
차시	내 용	비고
1	<순가락 난타 리듬익히기1> - 기본 리듬을 익히고 연주해본다(풍당풍당)	실내운동화 가벼운옷차림 물(생수)
2	<순가락 난타 리듬익히기2> - 기본 리듬을 익히고 가사에 맞춰 동작을 배워본다	
3	<순가락 난타 리듬익히기3> - 기본 리듬을 익히고 가사에 맞춰 동작을 배워본다	
4	<3박자 익히기> - 무릎,배,어깨, 머리 연주법으로 연주한다	

※ 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서		
□ 강 좌 명	손뜨개교실	
□ 강의기간	2026. 11. 2. ~ 11. 23[월 10:00~12:00/4회]	
□ 강의장소	봉동둔산영어도서관	
□ 강 사 명	윤 미 란	
차시	내 용	재료비
1	<핑거니팅> - 도구 없이 실과 손만으로 만드는 무릎담요	3만원
2	<니팅룸 > - 니팅룸을 활용한 수세미 뜨기	
3	<코바늘 뜨기> - 코바늘을 활용한 카드지갑 만들기	
4	<대바늘 뜨기> - 대바늘을 활용한 목도리 만들기	

※ 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

□ 강 좌 명	힐링음악
□ 강의기간	2026. 11. 3. ~ 11. 24[화 10:00~12:00/4회]
□ 강의장소	봉동동창햇살창조센터
□ 강 사 명	차 혜 경

차시	내 용	비고
1	<음악으로 만나는 나> - 인사 및 오리엔테이션, 소개 및 참여 규칙 안내, 음악 감상 후 느낀점 말하기 - 오늘의 기분을 색깔이나 단어로 표현하기, 타악기로 리듬따라하기, 마무리나눔	
2	<감정을 음악으로 표현하기> - 지난 수업 회상, 감정 관련 음악 감상, 여러 가지 감정에 맞는 음악 듣기 - 악기와 신체를 활용한 감정 표현, 감정 카드 고르기 및 이야기 나눔	
3	<나를 돌보는 음악치유> - 마음 상태 체크하기, 이완을 돕는 음악감상, 호흡과 함께하는 음악치유 활동 - 간단한 노래 부르기와 허밍하기, 자기 수용 메시지 나눔, 오르골 악기 만들고 색칠하며 힐링	
4	<함께 하는 음악, 함께 하는 회복> - 1~3주 활동 회상, 함께 부르는 노래, 나에게 힘이 되는 말과 서로에게 격려하는 말을 엮서에 쓰기, 프로그램 소감 나눔, 일상에 적용 계획 세우기 - 마무리 평가 및 종료인사	

※ 교육일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.