

2024년

경로당여가문화보급사업

경로당 프로그램 안내문



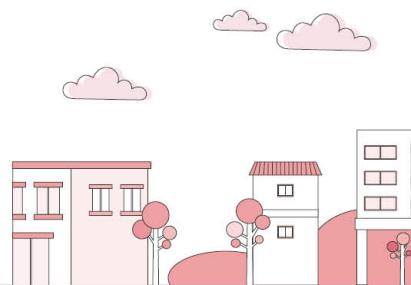
인천광역시 서구시설관리공단

서구노인복지관



경로당 프로그램 안내문

1	경로당여가문화보급사업 소개	04
2	이용방법	05
3	상담전화	06
4	프로그램 안내	07
	정기프로그램	
	경로당활성화	
	특화프로그램	
	개방형경로당사업	



1

경로당여가문화보급사업 소개

사업소개

서구노인복지관에서는 서구 전체 경로당 어르신들의 여가선용 및 건강증진을 위한 다양한 프로그램을 운영하여 어르신들의 건강하고 행복한 노후생활을 지원합니다.

대상

서구 관내 경로당 회원 누구나



주요프로그램

정기프로그램

대중가요, 최신가요, 나는가수다, 스스로 건강지킴이, 실버요가, 치매예방체조, 기체조, 근력강화체조, 장수건강체조, 댄스레칭 (댄스&스트레칭), 스마트폰 왕초보반, 스마트폰 기초반, 두뇌를 깨우는 컵놀이 (스포츠스타킹)

특화프로그램

1-3세대통합프로그램 '같이, 가치!'
관계증진프로그램 '우리 경로당에 놀러와'
마을활성화프로그램 '이웃기웃'
치매예방프로그램 '두런두런'
단기특강
디지털 인지훈련 프로그램 '슈퍼브레인'
생활정보서비스 '정보톡톡'

경로당활성화프로그램

경로당 임원역량강화교육

개방형경로당사업

작은복지센터형 (공촌, 석남1 경로당)
작은도서관형 (고현 경로당)
영화관형 (원적 경로당)

2

이용방법

- **대표번호** 032-582-4071~3
- **팩스번호** 032-582-4075
- **상담시간** 월~금요일, 오전 9:00 ~ 오후 6:00 까지
- **대 상** 서구 관내 경로당 회원 누구나
- **신청접수** 접수/상담 신청서/경로당현황 작성·프로그램 이용
- **이용방법**



접수
(방문, 전화)

담당자와 상담

신청서 및
경로당 현황 작성

프로그램
이용



3

상담전화

※ 각 지역별 경로당 담당자에게 직통전화로 문의 주시면 더욱 빠르게 안내 받을 수 있습니다.

검암동/ 경서동/ 청라1~3동

- 내선번호 : 070-8177-4205

연희심곡동/ 가정1~3동/ 신현원창동

- 내선번호 : 070-8177-4206

원당동/ 당하동/ 오류왕길동

- 내선번호 : 070-8177-4205

검단동/ 불로대곡동/ 마전동

- 내선번호 : 070-8177-4219

석남1~3동/ 가좌1~4동

- 내선번호 : 070-8177-4206

4

프로그램 안내

정기프로그램

- **사업소개** 어르신들의 건강하고 활기찬 경로당 생활을 위해 건강 및 여가프로그램을 지원합니다.
- **운영기간** 3월 ~ 11월 (8월 휴강)
- **참여대상** 서구 관내 경로당
- **운영주기** 연 32회 / 주1회 / 50분 수업
- **신청방법** 복지관 내방 또는 팩스 (032-582-4075)
- 경로당 1개소 당 1 과목 신청 가능 (스포츠스태킹, 스마트폰 신청 시 2과목 신청가능)

• 운영과목



대중가요

대중가요와 함께 노래에 대해 공부하고 여가 생활에 활기를 되 찾는 활동



최신가요

최신가요에 대해 배우고 따라 부르며 알기 쉽게 공부하는 활동



나는가수다

신나는 노래를 부르며 배우고 즐겁게 활동하는 여가활동



스스로 건강지킴이

혈액순환의 건강을 지키는 자가 지압법 및 손발 마사지 방법을 배우는 활동



실버요가

간단하고 재밌는 요가동작을 배우면서 몸과 마음의 건강을 지키는 활동



치매예방체조

뇌의 혈액순환과 어르신들의 인지기능을 위한 체조활동



기체조

건강한 호흡법과 따라하기 쉬운 체조 동작을 공부하여 건강을 지키는 체조 활동



근력강화체조

신체기능향상에 도움이 되는 근력체조동작을 배우는 활동



장수건강체조

건강하고 안전한 체조동작을 배우면서 직접 따라해보는 활동



댄스레칭(댄스&스트레칭)

간단한 스트레칭과 신나는 댄스동작을 배우며 건강을 지키는 체조활동



스마트폰 왕초보반

스마트폰의 기초적인 기능을 공부하며 학습하는 디지털학습활동



스마트폰 기초반

스마트폰의 기초적인 부분과 다양한 기능을 공부하면서 활용해보는 디지털학습활동



두뇌를 깨우는 컵놀이(스포츠 스택킹)

컵을 다양한 게임방식으로 쌓고 내리면서 신체건강을 지키는 여가활동

댄스레칭 (댄스 & 스트레칭)

- 운영기간 3~11월 (8월휴강)
- 운영주기 32회 / 주1회 / 50분수업
- 참여대상 서구 관내 경로당 중 참여 경로당
- 운영내용 간단한 스트레칭과 신나는 댄스동작을 배우며 건강을 지키는 체조활동
- 신청방법 선착순 접수
복지관 내방 또는 팩스 (032-582-4075)



두뇌를 깨우는 컵놀이 (스포츠 스택킹)

- 운영기간 분기별, 담당자와 상의 후 결정
- 운영횟수 12회 (분기별)
- 운영주기 주 1회 / 50분 수업
- 참여대상 서구 관내 경로당 중 참여 경로당
- 운영내용 컵을 다양한 게임방식으로 쌓고 내리면서 신체건강을 지키는 여가활동
- 신청방법 선착순 접수
복지관 내방 또는 팩스 (032-582-4075)



정기프로그램

스마트폰 교육 (스마트폰 왕초보, 기초반)



- 운영기간 담당자와 상의 후 결정
- 운영횟수 12회
- 운영주기 주 1회 / 50분 수업
- 참여대상 서구 관내 경로당 중 참여 경로당
- 운영내용 스마트폰의 다양한 기능 배우기
- 신청방법 선착순 접수
복지관 내방 또는 팩스 (032-582-4075)



경로당활성화프로그램

경로당 임원역량 강화교육

- 사업소개 경로당 활성화 및 자생력을 위한 임원 역량강화 교육을 지원합니다.
- 운영기간 상반기 3~4월(1회) / 하반기 9~10월(1회)
- 참여대상 경로당 임원(회장, 부회장, 총무 등) 누구나
- 운영내용 경로당 운영 및 관리에 관한 리더십, 소통교육 등
- 신청방법 추후 모집 시 신청방법 안내



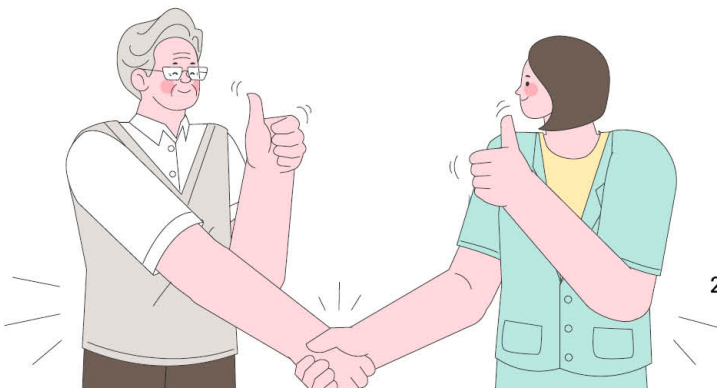
1-3세대 통합프로그램 '같이, 가치!'

- **사업소개** 경로당 회원들과 지역 내 아동 또는 청소년이 프로그램을 통해 관계를 형성하고 소통하는 활동을 지원합니다.
 - **운영기간** 상반기 4~5월(7회기) / 하반기 10~11월(7회기)
 - **참여대상** 서구 관내 경로당 회원 누구나
 - **운영내용** 1·3세대 관계형성을 위한 프로그램 운영 (음식만들기, 공예 활동 등)
 - **신청방법** 추후 모집 시 안내
- ※기관사정에 따라 운영일정 및 내용은 변경될 수 있음.



관계증진 프로그램 '우리 경로당에 놀러와'

- **사업소개** 지역 내 이웃경로당과 관계를 형성하고 친목을 위해 다양한 프로그램을 운영·지원합니다.
 - **운영기간** 하반기 중 8~11월(8회기)
 - **참여대상** 서구 관내 경로당 회원 누구나
 - **운영내용** 경로당 간 관계증진을 위한 프로그램 운영 (공예 및 음식만들기 활동 등)
 - **신청방법** 추후 모집 시 안내
- ※기관사정에 따라 운영일정 및 내용은 변경될 수 있음.



마을활성화 프로그램 '이웃기웃'

- **사업소개** 경로당 회원들과 마을주민들이 함께 만들어가는 마을공동체, 마을 관계 향상 활동을 지원합니다.
 - **운영기간** 3월, 6월, 9월, 11월(분기별 1회)
 - **참여대상** 이웃관계 활동에 관심이 있는 경로당
 - **운영내용** 경로당 어르신들과 마을 주민이 함께 어울리며, 관계형성하는 활동
 - 입학축하활동: 지역 내 아동들에게 입학울 기념하여 직접 만든 선물 전달
 - 추석송편나눔: 추석을 맞이하여 경로당 회원들이 송편을 만들고 이웃에게 전달
 - 환경친화활동: 이웃과 함께 환경캠페인, 친환경물품 만들기 진행
 - **신청방법** 추후 모집 시 안내
- ※기관사정에 따라 운영일정 및 내용은 변경될 수 있음.



치매예방 프로그램 '두런두런'

- **사업소개** 치매예방을 위한 인지기능 및 신체기능 향상 프로그램을 지원합니다.
 - **운영기간** 상반기 4~6월(8회) / 하반기 8~10월(8회)
 - **참여대상** 서구 관내 경로당 회원 누구나
 - **운영내용** 치매검사, 치매예방에 도움되는 인지 및 신체활동 프로그램 진행
 - **신청방법** 추후 모집 시 안내
- ※기관사정에 따라 운영일정 및 내용은 변경될 수 있음.



단기특강



- **사업소개** 어르신들의 지속적인 취미여가활동과 새로운 경험을 위한 특강을 지원합니다.
- **운영기간** 연중
- **참여대상** 서구 관내 경로당 회원 누구나
- **운영내용**
 - 원예활동: 식물가꾸기를 통한 힐링 활동
 - 공예활동: 도자기, 비누공예를 통한 힐링 활동
 - 제과제빵: 제과제빵 실습
- **신청방법** 추후 모집 시 안내

※기관사정에 따라 운영일정 및 내용은 변경될 수 있음.



디지털 인지훈련 프로그램 '슈퍼브레인'

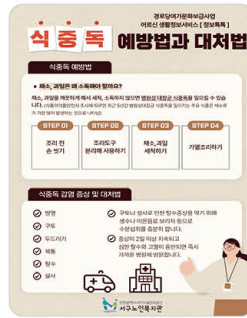
- **사업소개** 스토쿠, 계산하기 등 인지학습과정을 다양한 게임방식으로 접목한 디지털인지훈련 '슈퍼브레인G'를 활용하여 어르신들의 두뇌활성화를 지원합니다.
- **운영기간** 상반기 4~6월(12회) / 하반기 8~10월(12회)
- **참여대상** 서구 관내 경로당 회원 누구나
- **운영내용** <슈퍼브레인>을 활용한 다양한 게임방식의 인지학습 커리큘럼 학습
- **참여방법** 추후 모집 시 안내



특화프로그램

생활정보 문자서비스 '정보톡톡'

- **사업소개** 경로당 회원 대상 정기적으로 유용한 생활정보를 카드뉴스로 제작하여 안내·제공합니다.
- **운영기간** 1월~12월
- **참여대상** 서구 관내 경로당 회원 누구나
- **운영내용** 매월 2건씩 생활에 유용한 정보제공
(예)겨울철 낙상사고 예방법, 건강을 지키는 체조활동 등
- **신청방법** 복지관 문의



개방형경로당사업

작은복지센터형 작은도서관형 영화관형

- **사업소개** 경로당 회원뿐만 아니라 주민공유공간으로서 다양한 계층이 참여할 수 있는 프로그램을 지원합니다.
- **운영기간** 연중
- **참여대상** 서구 관내 경로당 회원 및 지역주민 누구나
- **운영내용**
 - 공촌경로당: 작은복지센터형 (취미여가프로그램지원)
 - 석남1경로당: 작은복지센터형 (취미여가프로그램지원)
 - 고현경로당: 작은도서관형 (도서관 기능 및 인문교양프로그램 지원)
 - 원적경로당: 영화관람형 (영화관람지원)
- **신청방법** 복지관 문의







버스 이용시

- 하이마트에서 하차 : 12, 3-2, 7, 103
- 강남시장에서 하차 : 42, 46, 94, 700-1
- 석남초등학교에서 하차 : 14, 721, 592



지하철 이용시

- 인천2호선 : 석남역(거북시장) 8번 출구
- 7 호 선 : 석남역(거북시장) 7번 출구



인천광역시 서구시설관리공단
서구노인복지관

인천광역시 서구 신석로121번길 10

홈페이지 <http://sgsilver.or.kr> 전화번호 032-582-4071~3 팩스 032-582-4075