

「물리치료 DHC청춘건강대학」 강의계획서

연번	강의일자	강의시간	강의내용	강사	강의장소	비고
1	7/1 (수)	14:00~ 16:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 오리엔테이션 및 건강개념 이해 프로그램 소개, 근골격계 건강의 중요성 	한종만 고주연	대구보건대학교	
2	7/8 (수)	14:00~ 16:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 근골격계 구조 이해 관절·근육 구조 이해 및 통증 원인 교육 	서현규 고주연	대구보건대학교	
3	7/15 (수)	14:00~ 16:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 기초 스트레칭 전신 스트레칭 및 유연성 향상 훈련 	서현규 고주연	대구보건대학교	
4	7/22 (수)	14:00~ 16:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 밴드 기초 밴드 사용법, 강도 조절, 기본 동작 실습 	서현규 고주연	대구보건대학교	
5	7/29 (수)	14:00~ 16:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 상체 기능 강화 등·어깨·팔 근력 및 자세 교정 운동 	서현규 고주연	대구보건대학교	
6	8/5 (수)	14:00~ 16:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 하체 기능 강화 무릎·고관절·종아리 안정화 및 하체 근력 강화 	서현규 고주연	대구보건대학교	
7	8/12 (수)	14:00~ 16:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 코어 및 균형 운동 허리 안정화 및 낙상 예방 	서현규 고주연	대구보건대학교	
8	8/19 (수)	14:00~ 16:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 통증 완화 운동 만성통증 완화 및 재활 운동 적용 	서현규 고주연	대구보건대학교	
9	8/26 (수)	14:00~ 16:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 일상생활 적용 생활 속 운동 루틴 구성 및 실습 	서현규 고주연	대구보건대학교	
10	9/2 (수)	14:00~ 16:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 주요 내용 정리 및 자기관리 방법 	한종만 고주연	대구보건대학교	