

2026년 서부종합사회복지관 3기 서부문화아카데미 과목안내

정원 907명

연번	분류	과 목	요일	시 간	정원	교 육 내 용	장 소	금 액
1	건강증진	줄바댄스	화,목	10:00~11:30	50	라틴댄스에 에어로빅을 결합한 유산소 운동으로 다이어트에 효과적인 운동	강당	45,000
2		코어운동	월,수	09:30~11:00	50	약해진 중심부위(코어) 근육 강화운동 배우기	강당	45,000
3		건강요가	월,수	11:20~12:50	50	몸과 마음을 편안하게 힐링요가	강당	45,000
4		댄스스포츠	월,수	14:00~15:30	50	댄스스포츠(라틴댄스&사교댄스) 기초부터 배우기	강당	45,000
5		딩동댕 노래교실	화,금	14:00~16:00	90	즐거운 대중가요 배우고 다함께 부르기	강당	45,000
6	기초재봉반	탁구 A	월,수	10:00~12:00	20	탁구기초 배우기 (포핸드롱, 백핸드쇼트, 풋워크 등)	별도 탁구장	45,000
7		탁구 B	화,목	15:00~17:00	20	탁구기초 배우기 (포핸드롱, 백핸드쇼트, 풋워크 등)	별도 탁구장	45,000
8		바로세움자세교정 운동교실	월,수	16:00~17:00	15	올바른 자세 교정을 통해 통증완화와 신체 균형잡기	강당	45,000
9	기술교육	기초재봉반	화,목	13:30~16:30	20	누구나 쉽게 배우는 재봉틀의 기초	재봉실	60,000
10		옷수선 리폼 &홈패션	수,금	09:30~12:30	20	몸에 맞게 옷을 수선하고 새로운 디자인으로 리폼/ 실내 소품 및 가방 만들기	재봉실	60,000
11		힐링 손뜨개	월,금	10:00~12:00	12	누구나 쉽게 배우는 정성가득 힐링 손뜨개	1-1강의실	45,000
12		생활양재	화,목	09:30~12:30	20	일상생활에 입는 생활옷 만들기	재봉실	60,000
13		생활속 우리옷	수,금	13:30~16:30	20	전통의 미와 현대적인 감각을 접목한 생활한복, 소품 만들기 다양한 재봉 방법 배우기	재봉실	60,000
14	기초재봉반	간단하지만 맛있는, 일품생활요리	금	10:00~13:00	20	일상의 식탁을 새롭게 바꾸는 한끼, 직접 완성하는 요리수업	조리실	45,000
15		제과제빵	월	10:00~13:00	20	발효, 반죽부터 시작하여 우리가족이 다함께 먹을 수 있는 건강하고 맛있는 간식과 빵 만들기	조리실	45,000

연번	분류	과 목	요일	시 간	정원	교 육 내 용	장 소	금 액
16	자기개발	생활영어	월,수	10:00~12:00	20	일상생활에서 사용할 수 있는 유용한 생활영어	2-2강의실	45,000
17		생활중국어	월,수	14:00~16:00	20	니하오! 누구나 쉽게 배우는 생활중국어	2-2강의실	45,000
18		생활일본어	화,목	13:30~15:30	20	곤니치와! 누구나 쉽게 배우는 생활일본어	2-2강의실	45,000
19		스마트폰배우기(초급반)	화,목	13:30~15:00	15	사용하기 어려운 스마트폰 사용법 배우기	컴퓨터실	45,000
20		스마트폰배우기(중급반)	월,금	15:30~17:00	20	스마트폰과 AI로 일상과 작업을 업그레이드: 스마트폰 관리,글쓰기 영상편집과 SNS 채널 활동까지	컴퓨터실	45,000
21	취미교양	인공지능과 함께하는 컴퓨터활용 초보	월,수	10:00~12:00	20	생성형 인공지능 도구에 대한 기본지식을 습득하고, 이를 실생활이나 학습에 적용하는데 필요한 기본적인 능력을 학습	컴퓨터실	45,000
22		스마트폰&컴퓨터활용	화,목	10:00~12:00	20	챗지피티(ChatGPT),제미니ai(Gemini), 코파일럿(Copilot),그록(Grok)을 활용한 파워포인트·엑셀 문서 작성	컴퓨터실	45,000
23		실생활컴퓨터&스마트폰	월,금	13:00~15:00	20	컴퓨터와 스마트폰 협업, 각종 문서편집, 사진 및 영상편집, 블로그&유튜브만들기	컴퓨터실	45,000
24		다도반	화,목	10:00~12:00	12	다도(茶道)와 전통차, 꽃차 배우기	1-1강의실	45,000
25		명리학	화	10:00~12:00	20	사주에 근거한 길흉화복 확인 및 음양오행 익히기	2-2강의실	45,000
26	야간프로그램(성인)	서예	월,수	10:00~12:00	18	붓으로 전통글 배우기, 한문 명문장 쓰기	2-3강의실	45,000
27		디카시 인문학이야기	금	10:00~12:00	20	디카시 (디지털카메라를 활용한 인문학 이야기 생활 속 인문학, 시 읽고 쓰기)	1-4강의실	45,000
28		감성가득 캘리그래피	월,수	14:00~16:00	20	그림과 글씨를 함께 배우는 감성 가득한 캘리그래피	2-3강의실	45,000
29		풍경어반스케치	금	10:00~13:00	20	길거리의 풍경을 간단한 미술도구로 빠르게 스케치하여 그림	2-3강의실	45,000
30		풍수지리	목	10:00~12:00	20	주역의 음양오행을 기반으로 땅에 관한 이치(지리)배우기	2-2강의실	45,000
31	야간프로그램(성인)	기초재봉반	화,목	18:30~21:20	20	누구나 쉽게 배우는 재봉틀의 기초	재봉실	60,000
32		제과제빵	목	18:30~21:30	20	발효, 반죽부터 시작하여 우리가족이 다함께 먹을 수 있는 건강하고 맛있는 간식과 빵 만들기	조리실	45,000
33		스마트폰으로 시작하는 AI	화,목	19:00~21:00	20	스마트폰을 활용 챗지피티, 시비서, 사진·영상 제작 등 일상 생활을 돕는 인공지능 활용법 배우기	컴퓨터실	45,000
34		원어민 영어회화	화,목	19:00~21:00	15	다양한 주제에 대한 자신의 생각과 의견을 영어로 듣고, 이해하고 말하기	2-2강의실	45,000
35		감성가득 캘리그래피	화,목	19:00~21:00	20	그림과 글씨를 함께 배우는 감성 가득한 캘리그래피	2-3강의실	45,000
36	야간프로그램(성인)	달빛요가	화,목	19:00~20:30	50	파워풀한 동작과 역동적인 자세로 근력을 향상시켜 몸에 활력을 주는 야간 요가	강당	45,000

※ 프로그램의 강의일정 및 강의실, 정원은 복지관 사정에 따라 변경 및 조정될 수 있습니다.