

# 금강노인종합복지관 이용 안내

## 복지관 이용안내

- **이용시간 :**  
월요일~금요일 09:00~17:50  
토요일 09:00~14:50  
- 법정공휴일 및 일요일은 휴관  
\*복지관의 모든 시설 및 프로그램 이용은 회원가입 후 가능합니다.

## 회원이 되시려면?

- **대상 :**  
창원시 거주 60세 이상 어르신
  - **구비서류 :**  
- 신분증  
- 기초생활수급자증명서 (해당자에 한해 지참)
  - **장 소 :**  
복지관 1층 사무실
- 방문 및 회원상담  
↓  
입시회원  
↓  
신규회원교육  
↓  
정식회원증발급

## 신규회원교육

- **교육시간 :**  
매월 둘째주 목요일 10:00~11:00  
매월 넷째주 목요일 15:00~16:00
- **교육장소 :** A동 2층 행복실  
\*사정에 따라 변경될 수 있습니다.

## 대여 서비스

- **대여물품 :** 돋보기, 양심우산
- **편의서비스 :** 팩스, 휴대폰 충전등 민원업무대행
- **탈의실 내 사물함 대여 :**  
보증금 20,000원 발생

## 경로식당 이용

- **식사시간 :** 월~금 오전 11:30~12:30(법정 공휴일 및 토·일은 미운영)
- **이용방법 :** 본관 4층 경로식당(1층 키오스크에서 식권 발행 9:00~12:15)
- **이용료 :** 2,500원 (단, 국민기초생활수급자는 무료)

## 건강증진서비스 이용

- **건강증진실 (T.070-4817-8195/월~금 09:00~17:50)**

<b>물리치료</b>	■ <b>시 간 :</b> 월~금 10:00~16:00 (이용료 : 무료)
<b>혈압·혈당, 인바디체크, 건강상담</b>	■ <b>시 간 :</b> 월~금 10:00~16:00
<b>한방치료</b>	■ 월1회, 매월 넷째주 목요일 10:00~12:00 (변동사항 생길 시 미리 공지함) ■ 피브로 한의원 원장님의 복지관 방문진료 및 침치료
<b>신경외과 의사 진료</b>	■ 월2회, 매월 둘째, 넷째주 목요일 12:30~13:30 (변동사항 생길 시 미리 공지함) ■ 김수영 신경외과 원장님의 복지관 방문 근골격계 질환 상담 및 물리치료 처방
<b>건강검진</b>	■ 분기별 1회 09:00~13:00 ■ 질병의 조기발견 및 자신의 건강상태를 체크하기 위한 심안장내과 원장님 연계 건강검진
<b>전산화 인지검사</b>	컴퓨터를 활용한 치매예방 기억력검사 제공(COSAS)

## 치매예방 프로그램

- **치매예방 프로그램** - 두뇌, 신체, 사회, 영양 프로그램 진행
- 치매예방, 건강체조, 생활교육, 서비스 연계 등 사전 신청
- **스마트 터치테이블** 실내 스마트 여가활동 증진과 치매예방을 위한 인지향상 놀이 프로그램
- **VR 인지 강화훈련** 최첨단 가상현실(VR)체험을 통한 인지강화 훈련 제공

## 시설 자율이용

책사랑방	월 ~ 금	09:00~17:50	A동 1층
탁구장	월·수	09:00~17:50	A동 3층
	화·목	16:00~17:50	
	금	09:00~13:50	
		16:00~17:50	
당구장	월·수·목·금	09:00~17:50	A동 3층
화	14:00~17:50		
장기·바둑실	월 ~ 금	09:00~17:50	A동 3층
스마트활동존 (스마트 운동기구를 활용한 체력단련실)	월 ~ 금	09:00~17:50	

\*토요일은 09:00~14:50까지 A동 모든 시설 자율이용 가능

# 금강노인종합복지관 “어르신 모두가 행복한 그날까지” 교육프로그램 수강생 모집

## 1.수업 신청

- **신청기간 :** 1월 6일(월), 7일(화), 8일(수) 오전 9시~오후 3시 (총 3일간)
- **접수방법(택 1) :** 복지관 방문, 전화(055-221-8445), 카카오톡 플러스친구
- **방문접수 :** A동 2층 지혜실
- **준비물 :** 회원증(\* 반드시 지참)
- **유의사항** □ 아래의 '수업신청 시 유의사항'을 반드시 읽어보시기 바랍니다.



← 카카오톡 문의 (QR코드 스캔)

## 2.추첨

- **추첨결과 :** 1월 8일(수) 오후 6시 이후 홈페이지 별도 공지
- **추첨방법 :** 전자추첨
- **유의사항** □ 정원 미초과 과목은 추첨 없이 수강료 납부 후에 수강 가능합니다.  
□ 추첨결과는 복지관 홈페이지에서 확인 가능합니다.

## 3.수납

- **수납일시 :** 1월 9일(목), 10일(금), 13일(월) 오전 9시~오후 3시 (총 3일간)
- **수납장소 :** A동 2층 지혜실
- **준비물 :** 접수증, 수강료
- **유의사항** □ 수납기간 내 수강료를 납부하지 않으면 자동취소 됩니다.  
□ 수강료 납부는 현금만 가능합니다.

## \* 추가 모집

- **모집일시 :** 1월 14일(화) 오전 9시부터 선착순 모집
- **접수방법 :** 복지관 방문(A동 2층 지혜실)
- **준비물 :** 회원증, 수강료
- **유의사항** □ 자리가 있는 강좌에 한해 추가 접수 가능합니다.

**교육기간 : 2025년 1학기[2025년 2월 3일(월) ~ 2025년 6월 20일(금)]**

## ♥ 수업 신청 시 유의사항 ♥

1. 방문접수 시 반드시 회원증 지참하여 본인 방문
2. 1인 5개의 프로그램 신청 가능하며, 동일 시간대 또는 같은 분야프로그램 중복 접수 불가
3. 정원 초과 과목은 공개추첨 진행하여 수강생 결정
4. 수납기간 내 수강료 미납부시 자동 취소
5. 자리가 있는 강좌에 한해 추가 접수기간 동안 2개 강좌 추가 신청 가능
6. 각 프로그램별 교재비와 재료비는 개인 부담
7. 각 프로그램별 접수율 70% 미만시 자동폐강
8. 모든 프로그램은 연속 4회 무단결석 하였을 시, 수강프로그램의 명단에서 자동 삭제
9. 수강신청 없이 청강불가
10. 프로그램 수납 후 취소할 경우, 수납 영수증과 통장사본 지참하여 환불신청서 작성 후 제출 (원활한 진행과 수업대기자를 위해 반드시 개강 후 2주 내 환불신청하여야 환불이 가능합니다.)



# 2025년 1학기(2025년 2월 3일 ~ 2025년 6월 20일) 교육프로그램 안내

※ 프로그램 신청 후, 수강료는 한 번 납부하시면, 2025년 6월까지 수업참여 가능합니다.

## ♥ 교양 프로그램 ♥

연번	프로그램명	요일	강의시간	강의실	수강료 (20주)	첫수업	정원	강사	수강내용
1	글사랑반	월·수	13:00~14:50	B동1층 청련실	무료	2월 3일	20명	박미옥	한글을 익히고 낱말로 문장을 만드는 수업
2	글마당반	화·목	09:30~10:50	B동1층 청련실	무료	2월 4일	20명	노수경	낱말을 읽고 쓰며 문장의 정확한 뜻을 이해하는 수업
3	나의 삶 나의 이야기	수	10:30~11:50	B동1층 흥련실	무료	2월 5일	10명	이상호	나의 이야기와 생각을 시, 산문, 편지 등의 자작글로 쓰는 수업
4	영어(첫걸음)	수	13:00~14:50	A동2층 지혜실	20,000	2월 5일	30명	안현연	알파벳을 익히고 파닉스를 통해 단어와 문장을 읽는 수업
5	영어(초급)	월·수	10:00~10:50	A동2층 지혜실	20,000	2월 3일	30명	박민주	초급수준의 영어단어, 문장을 배우는 수업
6	영어(중급)	월·수	11:00~11:50		20,000	2월 3일	30명		중급수준의 영어단어, 문장을 배우는 수업
7	영어(고급)	월	15:30~16:20	A동2층 지혜실	10,000	2월 17일	20명	김경희	고급 회화 및 프리토킹 위주의 영어 수업
8	중국어(초급)	목	13:00~13:50	A동2층 지혜실	10,000	2월 6일	20명	구예진	노래를 통해 중국어의 발음을 배우고 익히는 수업
9	중국어(중급)	목	11:00~11:50		10,000	2월 6일	20명		중국생활에 쓰이는 표현을 배우고 익히는 수업
10	한자(초급)	금	11:00~11:50	A동2층 행복실	10,000	2월 7일	30명	최인선	한자의 원리와 부수를 이해하고 익히는 수업
11	한자(중급)	금	10:00~10:50		10,000	2월 7일	30명		한자를 구분하고 명언과 사자성어를 익히는 수업
12	일본어(초급)	월·목	11:00~11:50	A동2층 행복실	20,000	2월 3일	30명	정영분	기초적인 문법과 가벼운 회화 활용을 배우는 수업
13	일본어(중급)	화·목	10:00~10:50	A동2층 지혜실	20,000	2월 4일	30명	이명희	일본여행에서 바로 사용할 수 있는 실전 회화 수업
14	시낭송	화	09:30~10:50	A동2층 행복실	15,000	2월 4일	25명	지미자	두뇌활성화와 손유희, 낭송기법을 익혀 시를 감동있게 낭송할 수 있는 수업
15	생활속의 명리학	월	10:00~10:50	A동2층 행복실	10,000	2월 3일	30명	원용관	생활속에서 적용할 수 있는 사주 명리학을 배우는 수업

## ♥ 정보화 프로그램 ♥

연번	프로그램명	요일	강의시간	강의실	수강료 (20주)	첫수업	정원	강사	수강내용
16	스마트폰(첫걸음)	수·금	11:00~11:50	A동2층 컴퓨터실	무료	2월 5일	24명	박용대	스마트폰 기초 사용법 및 카카오톡 활용 수업
17	스마트폰 초급(1반)	화·목	10:00~10:50		20,000	2월 4일	24명	안윤영	스마트폰 기본사용 및 다양한 어플 사용법 수업
18	스마트폰 초급(2반)	수·금	15:00~15:50		20,000	2월 5일	24명	박용대	
19	스마트폰 중급(1반)	화·목	11:00~11:50		20,000	2월 4일	24명	안윤영	다양한 어플을 활용한 스마트폰 활용 수업
20	스마트폰 중급(2반)	수·금	14:00~14:50		20,000	2월 5일	24명	김은향	
21	스마트폰 유튜브	수·금	13:00~13:50		20,000	2월 5일	24명	김은향	
22	스마트폰 사진	금	10:00~10:50		10,000	2월 7일	24명	빈형영	사진 촬영법과 편집, 블로그 활동을 할 수 있는 수업
23	컴퓨터 초급	화·목	13:00~14:20		20,000	2월 4일	24명	장은녀	기초적인 컴퓨터 및 인터넷 사용법을 배우는 수업
24	컴퓨터 중급	화·목	14:30~15:50		20,000	2월 4일	24명		한글·엑셀, 인터넷을 활용한 앱 사용법을 배우는 수업
25	컴퓨터 고급	월	10:00~11:50		20,000	2월 3일	24명		이미영

## ♥ 취미여가 프로그램 ♥

연번	프로그램명	요일	강의시간	강의실	수강료 (20주)	첫수업	정원	강사	수강내용
26	다도교실	금	10:00~11:20	B동1층 흥련실	15,000	2월 7일	12명	이미란	차의 맛과 멋을 통해 삶의 여유를 느끼는 수업
27	바둑교실	금	10:00~11:20	A동2층 지혜실	15,000	2월 7일	20명	최광우	두뇌스포츠 바둑으로 일상의 여유와 재미를 더하는 수업
28	서예(가)	화	10:00~11:20	B동1층 서예실	15,000	2월 4일	13명	주상완	한글, 한문서예의 기초실기부터 창작과정까지 배우는 수업
29	서예(나)	목	10:00~11:20		15,000	2월 6일	13명		
30	캘리그래피(1반)	화	14:00~15:50	B동1층 서예실	20,000	2월 4일	13명	장선미	서예풍의 아름답고 개성있는 감성 글쓰기 수업
31	캘리그래피(2반)	목	14:00~15:50		20,000	2월 6일	13명		
32	미술교실(1반)	수	09:30~10:40	B동1층 서예실	10,000	2월 5일	13명	김혜란	그림 그리기를 통해 작품을 만드는 미술 수업 (연필화, 어반스케치 등)
33	미술교실(2반)	수	10:40~11:50		10,000	2월 5일	13명		
34	오카리나 초급 NEW	수	13:00~13:50	B동3층 강당	10,000	2월 5일	30명	김명희	아름답고 영롱한 소리를 내는 관악기 오카리나 기초 수업 다양한 노래연주에 도전하는 오카리나 중급 수업
35	오카리나 중급 NEW	목	15:00~15:50		10,000	2월 6일	30명		
36	하모니카 초급	수	14:00~14:50	B동3층 강당	10,000	2월 5일	30명	이성재	동요와 함께 즐겁게 익히고 연주하는 하모니카 기초 수업 기본 주법을 익혀 가요 연주에 도전하는 하모니카 수업
37	하모니카 중급	수	15:00~15:50		10,000	2월 5일	30명		
38	고고장구(1반) NEW	화	13:00~13:50	B동3층 강당	10,000	2월 4일	20명	이수연	우리 악기 장구를 알아보고 신명나는 GO! GO! 장구 장단을 배우는 수업
39	고고장구(2반) NEW	화	14:00~14:50		10,000	2월 4일	20명		
40	아코디언	월	11:00~11:50	B동3층 강당	10,000	2월 3일	20명	정차순	다채로운 음색을 구사할 수 있는 아코디언 수업 하와이 악기 우쿨렐레로 연주하고 앙상블을 배우는 수업
41	우쿨렐레	월	12:30~13:50	B동3층 강당	15,000	2월 3일	20명		
42	플루트	수	11:00~11:50	B동3층 강당	10,000	2월 5일	8명	최상해	플루트를 통해 나를 연주하자
43	통기타반	수	10:00~10:50	B동3층 강당	10,000	2월 5일	20명	김동선	기타 코드부터 시작하는 통기타 연주 수업
44	색소폰	금	10:00~10:50	B동3층 강당	10,000	2월 7일	20명	원훈식	웅장하고 따뜻한 소리를 내는 색소폰 수업

## ♥ 건강증진 프로그램 ♥

연번	프로그램명	요일	강의시간	강의실	수강료 (20주)	첫수업	정원	강사	수강내용
45	트롯댄스(1반)	월	09:50~10:40	B동3층 강당	10,000	2월 3일	35명		
46	트롯댄스(2반)	화	11:00~11:50	B동3층 강당	10,000	2월 4일	35명	유명숙	기본 동작과 트로트 리듬에 맞춰 건강을 증진하는 수업
47	트롯댄스(3반) NEW	금	12:30~13:20	B동2층 백련실	10,000	2월 7일	35명		
48	건강댄스(1반)	월	10:00~10:50	B동3층 강당	10,000	2월 3일	35명	박영숙	알츠와 탭고, 체조를 통한 신바람 나는 댄스 수업
49	건강댄스(2반)	금	13:30~14:20	B동2층 백련실	10,000	2월 7일	35명		
50	라인댄스(초급) NEW	금	13:00~13:50	B동3층 강당	10,000	2월 7일	35명	김미조	유산소 운동으로 경쾌한 음악에 맞추어 춤추는 수업
51	라인댄스(중급) NEW	금	11:00~11:50	B동3층 강당	10,000	2월 7일	35명		
52	K-POP댄스	금	14:00~14:50	B동3층 강당	10,000	2월 7일	35명	임선례	K-POP 노래와 함께하는 쉽고 재밌는 댄스 수업
53	한국무용	월	14:00~14:50	B동3층 강당	10,000	2월 3일	20명	최재연	전통 한국무용의 자세를 배우고 춤추는 수업
54	태극권교실	화·금	11:00~11:50	B동2층 백련실	20,000	2월 4일	35명	진종철	태극권과 기공 운동을 통해 건강을 증진하는 수업
55	요가(1반)	월	11:00~11:50	B동2층 백련실	10,000	2월 3일	35명	여보라	여러 가지 요가 동작을 통해 유연성과 힘을 키우고 균형감각을 높이는 수업
56	요가(2반)	수	11:00~11:50		10,000	2월 5일	35명		
57	요가(3반)	수	13:00~13:50		10,000	2월 5일	35명		
58	요가(4반)	화	13:00~13:50		10,000	2월 4일	35명		
59	요가(5반)	목	13:00~13:50		10,000	2월 6일	35명		
60	요가필라테스	화·목	10:00~10:50	B동2층 백련실	20,000	2월 4일	20명	정미경	도구 활용으로 척추와 몸의 균형을 맞추는 수업
61	웨이브레타라피요가	금	10:00~10:50	B동2층 백련실	10,000	2월 7일	20명	김미조	근력운동과 근막마사지로 신체리듬을 활성화시키는 수업
62	관절튼튼	수	10:00~10:50	B동2층 백련실	10,000	2월 5일	35명	홍순돌	건강하고 행복한 생활을 위한 관절 운동 수업
63	기체조	목	11:00~11:50	B동2층 백련실	10,000	2월 6일	35명		
64	치매예방 건강체조	화·목	14:30~15:20	B동2층 백련실	20,000	2월 4일	35명	정유복	유연성과 체력을 증진시키는 치매예방 건강 체조 수업
65	손·발반사요법(초급)	월	14:00~14:50	B동2층 백련실	10,000	2월 3일	20명	양윤옥	손발마사지 지압 기초 교육 및 실습(혈액순환과 노폐물 독소 배출)
66	손·발반사요법(중급)	월	13:00~13:50	B동2층 백련실	10,000	2월 3일	20명		
67	당구 초급(1반)	화	10:00~10:50	A동3층 당구장	10,000	2월 4일	20명	안진환	당구의 기본자세와 경기규정을 배우는 수업
68	당구 초급(2반)	화	13:00~13:50		10,000	2월 4일	20명		
69	당구(중급)	화	11:00~11:50		10,000	2월 4일	20명		
70	탁구 초급(1반)	화·목	09:30~10:30	A동3층 탁구장	20,000	2월 4일	12명	장현주	탁구 기본자세 및 응용, 복식 시스템 및 게임 요령
71	탁구 초급(2반)	화·목	10:40~11:40		20,000	2월 4일	12명		
72	탁구 초급(3반)	화·목	12:50~13:50		20,000	2월 4일	12명		

## ♥ 자율입장 프로그램 ♥

연번	프로그램명	요일	강의시간	강의실	수강료 (20주)	첫수업	정원	강사	수강내용
73	노래교실	목	11:00~11:50	B동3층 강당	무료	2월 6일	100명	강한희	다양한 대중가요를 부르는 노래수업

## ♥ 특별 프로그램 ♥

연번	프로그램명	요일	강의시간	강의실	수강료 (20주)	첫수업	정원	강사	수강내용
74	Sing Sing 팝송영어 NEW	월	13:00~13:50	A동2층 지혜실	무료	3월 3일	30명	진은혜	팝송을 통해 영어 발음과 기본 표현을 익히는 수업 ※ 3월부터 개강하는 수업입니다.
75	나를 위한 명상요가 NEW	금	15:00~15:50	B동2층 백련실		2월 7일	20명	김형미	지친 몸과 마음을 함께 치유하는 힐링 명상요가 수업
76	밴드근력요가(1반) NEW	월·수	15:00~15:40	B동2층 백련실		2월 3일	25명	김경민	[창원시 체육회 지원] 요가밴드를 이용한 스트레칭 및 근력운동 수업
77	밴드근력요가(2반) NEW	월·수	15:50~16:30		2월 3일	25명			
78	탁구 초급(4반) NEW	화·목·금	14:00~14:50	A동3층 탁구장	2월 4일	10명	오은수	[창원시 체육회 지원] 1:1 탁구 레슨(5분) 및 수강생 자율 탁구 게임을 해볼 수 있는 수업	
79	탁구 초급(5반) NEW	화·목·금	15:00~15:50		2월 4일	10명			