

우리, 다시 일상으로!

상반기 뇌병변 장애인 재활운동교실 안내

기간	' 24. 3. 11. ~ 4. 29. 14:00~15:00 ※매주 월요일 수업
장소	울산광역시북구장애인복지관 3층 강당
신청기간 및 모집인원	신청기간 : ' 24. 2.16.(금) ~ 3. 7.(목) 09:00~18:00 ※주말, 공휴일, 점심시간(12:00~13:00) 제외 모집인원 : 북구 뇌병변 장애인 20명
신청방법	북구보건소 진료팀 ☎052-241-8607 울산광역시북구장애인복지관 ☎070-8662-6218
강 의 계 획	
주 별	강의 주제 및 내용
1주차 3. 11.(월)	신체의 중심 안정화 운동
2주차 3. 18.(월)	필요한 스트레칭과 근력 운동
3주차 3. 25.(월)	신체를 내리는 방법을 익히자
4주차 4. 1.(월)	일어서고 앉기 과제 훈련
5주차 4. 8.(월)	균형 과제 훈련
6주차 4. 15.(월)	매트에서 하는 어깨와 손 재활 훈련
7주차 4. 22.(월)	단계별 보행 훈련 스쿠팅 → 네발기기 → 무릎걷기
8주차 4. 29.(월)	보행을 위한 다양한 훈련

※ 강의 계획서는 강좌 특성에 맞게 변경될 수 있습니다.