

시립노원노인종합복지관에 오신 것을 환영합니다.

우리 노원노인종합복지관은 어르신들의 청춘의 꿈을 응원하며, 다양하고 유익한 프로그램을 구성하였습니다.
추첨일정 및 각 프로그램별 일정을 잘 확인하시고 원활한 이용이 되시기 바랍니다.

추첨일 (*대강당 및 평생교육 프로그램 제외)	
2019년 프로그램 추첨일 (수업기간: 2019. 4. ~ 12.)	2019년 2월 20일(수)
컴퓨터 추첨일 (4개월 과정)	2019년 4월 22일(월) / 8월 20일(화) / 12월 20일(금) 16시

* 추첨문의 : 신정훈 주임, 홍정선 사회복지사

◆ 1층 포켓볼 대 - 13:30~15:00 (월) 포켓볼 초급

◆ 2층 대강당

시간	월	화	수	목	금
10:40~11:00	파워! 건강체조 (담임 선생님 공지사항 전달시간)				
11:00~12:00	라인댄스	힐링요가	교양강의	우리춤체조	태권무
12:00~12:30	점심시간				
12:30~13:00	힐링수다(쉬는시간)				
13:00~14:30	장구*	7080가요교실	전통리듬체조	즐거운 노래교실	춤바댄스 (13:00~14:00)
14:40~15:40	다이어트 댄스	파워댄스	댄스스포츠 (왈츠&룸바)	태보댄스	하모니노래교실 (14:00~15:00)
15:50~17:20			드럼*	난타* (15:45~16:45)	건강댄스클럽 (15:00~16:00)

* 장구, 드럼, 난타, 라인댄스 외 대강당 수업은 별도의 추첨 없이 모든 회원의 이용이 가능합니다.

◆ 2층 배움터

시간	월	화	수	목	금
10:30~12:00		오카리나 (11:00~12:00)	신디사이저입문 (11:00~12:00)		고사성어
13:00~14:20	문학반		클라리넷 (13:00~14:30)	하모니카	
14:30~16:00	중국어	해금		일본어	신디사이저 (14:00~15:00)

◆ 2층 사랑터

시간	월	화	수	목	금
09:30~11:00		한글산수A*			
10:30~12:00	바이올린		미술 (10:00~12:00)	한글산수B*	
13:00~14:30	통기타				한자급수
14:30~15:30			우리마을그린챌린지		

◆ 2층 컴퓨터 교육실

시간	10:30 ~ 11:50	13:00 ~ 14:20	14:30 ~ 15:30
월요일, 수요일	동영상제작(파워디렉터)	포토샵	스마트폰 & SNS 활용반
화요일, 목요일	컴퓨터 첫걸음(한글2007 포함)	인터넷 초급	블로그반

◆ 2층 소강당 - 14:30~16:00 (월) 탁구초급

◆ 2층 웃음터 - 10:30~12:00 (화) 가야금 / 13:00~13:30 (수) 다시한번

◆ 3층 열림터

시간	월	화	수	목	금
09:00~10:30	플루트 (09:30~11:00)		영어초급		크로마하프 (09:30~11:00)
10:30~12:00			영어중급	아코디언A (10:30~11:10)	합창단 (11:00~12:30)
13:00~14:00		행복나눔오케스트라 (13:00~14:30)	팝송 (13:00~14:30)	새내기환영회 (13:30~15:00) *매월 마지막 주	가곡교실

◆ 3층 세움터

시간	월	화	수	목	금
10:00~12:00	한문서예A	한문서예B	한글서예A	아코디언B (11:20~12:00)	문인화A
13:00~15:00			한글서예B		문인화B (13:30~15:30)

◆ 3층 평생교육실

시간	월	화	수	목	금
09:00~10:00	게이트볼자조모임			*게이트볼	
10:00~11:00	단전기체조	교양강의/ 시청각교육	랄라체조	맷돌체조	실버로빅
11:00~11:10	담임 선생님 공지사항 전달				
12:00~12:30	건강체조 및 장수교실				
12:30~13:30	경락혈마사지	요가스트레칭	뇌호흡영상	장수노래교실	신바람노래교실
13:30~14:30	건강노래교실	세라밴드	*민요교실	웃음체조	*창작미술
14:30~15:30	모자이크(상반기) /뜨개질(하반기)	*종이접기	관절재활운동	*수채화	

- 3층 평생교육실에서는 고령어르신(75세 이상)을 위해 좌식 교실에서 프로그램이 실시되고 있습니다.

- 평생교육실에서 운영되고 있는 프로그램 중 *표시 프로그램은 담당자와의 상담이 필요하며, 정규 프로그램은 별도의 추첨 없이 참여가 가능합니다.

◆ 노원노인종합복지관 시설이용 안내

	장소	이용시간	이용자격	주의사항
1층	파워! 휘트니스 클럽	09:00~17:30	복지관 등록회원 *지역주민의 경우 사전상담요망	운동화 착용, 준비운동 필수
	건강증진실	09:00~17:30	복지관 등록회원	수시 상담 가능 (간호사문의)
	기능회복실	09:00~16:00	복지관 등록회원	신청접수 (물리치료사 문의)
	나눔터(장기·바둑실)	09:00~17:30	복지관 등록회원	자유이용
2층	포켓볼	09:00~17:30	복지관 등록회원	매일 신청 (2층사무실 앞)
	소강당(탁구장)	09:00~17:30	복지관 등록회원	탁구장, 교육실 혼용운영 가능
	포켓볼	09:00~17:30	복지관 등록회원	매일 신청 (2층사무실 앞)
3층	행복홀(경로식당)	11:00~12:30	복지관 등록회원	1층 안내데스크 앞 식권구매
	포켓볼	09:00~17:30	복지관 등록회원	매일 신청 (2층사무실 앞)
	도란도란(매점)	10:00~15:00	복지관 등록회원	자유이용

* 기관의 사정에 따라 운영시간, 장소, 강사의 변경이 있을 수 있으므로 양해 바랍니다.

* 토요일(09:00~13:30)에 복지관이 개방되기는 하나, 식당운영과 시설만 자율이용 됩니다.

* 궁금한 사항은 문의주시면 친절히 안내해 드리겠습니다. ☎ 02. 948. 8540~5