

☼ 문화조성 사업

정연석 작가와 함께
도시 이야기를 담은 펜 드로잉

도시의 풍경은 어디나 비슷한 것 같지만 자세히 들여다보면 각기 다른 모습과 다양한 이야기를 품고 있습니다. 어느 골목이나 오래된 집들과 가게마다 누군가의 추억이 깃들여 있기 마련입니다. 펜 한 자루로 그리기 시작한 평범한 풍경이, 어느새 따뜻한 기억으로 남아 특별한 풍경이 되는 미술 같은 경험을 함께 해보세요.



- ◆ **시간**: 4월 12일(금) ~ 6월 14일(금) / 매주 금요일 오전 10시 ~ 13시(3시간) / 총 10회
- ◆ **장소**: 서대문50플러스센터 강의실과 야외
- ◆ **모집 인원**: 선착순(결제 기준) 15명
- ◆ **수강료**: 5만 원(재료비 1만 원 별도)
- ◆ **강사**: 정연석 - 건축가, 일러스트레이터, 드로잉 작가

✓ 모든 수강신청은 홈페이지를 통해서만 가능합니다. 회원가입 먼저!

- ✓ 강좌 소식을 빠르게 전달받는 법: 카카오톡 플러스친구 친구 추가 페이스북 페이지 좋아요



서울시 서대문구 통일로484 공유캠퍼스(유진상가) 2층 3·4번 출입구 문의 02-394-5060

☼ 문화조성 사업

몸·춤 놀이 학교
50+ 유쾌한 소마 댄서스

내 몸이 원하는 대로 춤추며 힐링 하는 시간! 부드러운 몸의 움직임을 통해 몸과 마음을 이완하고 스스로 생명력과 창조성을 회복하도록 돕는 소매틱(somatics) 기법으로, 놀면서 춤추는 동안 우리는 모두 유쾌한 댄서가 됩니다. 움직임이 놀이가 되고, 놀이가 춤이 되는 새로운 시간을 몸춤 놀이 학교에서 만나 보세요.



*소매틱(somatics)이란? 부드러운 움직임을 통해 긴장된 몸과 마음을 이완시키고 스스로 내면의 생명력과 창조성을 회복하는 프로그램입니다.

- ◆ **시간**: 3월 26일(화) ~ 5월 28일(화) / 매주 화요일 오후 2시 ~ 4시(2시간) / 총 10회
- ◆ **장소**: 서대문50플러스센터 텃밭텃밭 마루방
- ◆ **모집 인원**: 선착순(결제 기준) 20명
- ◆ **수강료**: 5만 원
- ◆ **강사**: 최미라 - 한국소매틱연구교육원 소마 전문사

☼ 문화조성 사업

50+연극 교실
우리가 만드는 인생극장

아는 사람이 나오는 연극을 본 적 있나요? 팬스레 친근함이 느껴지는 나와 닮은 주인공이 등장하는 연극을 직접 만들어보세요! 기초 발성 연습부터 우리의 일상을 담은 대본 쓰기까지! 연극으로 함께 놀며 맘 흘리는 동안, 나도 몰랐던 내 마음과 인생을 마주하게 될 지도 모르겠어요. 숨은 재능을 함께 나누는 재미와 감동은 덤!



- ◆ **시간**: 4월 3일(수) ~ 7월 17일(수) / 매주 수요일 오전 10시 ~ 12시(2시간) / 총 15회
- ◆ **장소**: 서대문50플러스센터 텃밭텃밭 마루방
- ◆ **모집 인원**: 선착순(결제 기준) 20명
- ◆ **수강료**: 5만 원
- ◆ **강사**: 권오현 - 나눔연극작업소 소풍 대표

☼ 문화조성 사업

몸·춤 놀이 학교 **저녁반**
소매틱으로 유쾌한 ‘심표’ 만들기

찌뿌드드한 저녁, 온종일 실 틈 없이 달려온 당신께 권합니다. 부드러운 몸의 움직임을 통해 창조성과 생명력을 회복하는 ‘소매틱’ 프로그램으로 미처 돌보지 못했던 온몸을 구석구석 돌아보세요. 놀이하듯 춤을 추는 동안 유쾌한 ‘심표’가 몸과 마음 곳곳에 채워질 거예요. 우리, 춤으로 기지개 한 번 펴볼까요?



*소매틱(somatics)이란? 부드러운 움직임을 통해 긴장된 몸과 마음을 이완시키고 스스로 내면의 생명력과 창조성을 회복하는 프로그램입니다.

- ◆ **시간**: 3월 28일(목) ~ 5월 30일(목) / 매주 목요일 저녁 7시 ~ 9시(2시간) / 총 10회
- ◆ **장소**: 서대문50플러스센터 텃밭텃밭 마루방
- ◆ **모집 인원**: 선착순(결제 기준) 20명
- ◆ **수강료**: 5만 원
- ◆ **강사**: 정이와 - 한국소매틱연구교육원 소마 전문사

☼ 문화조성 사업

이미에 작가와 함께
쓰고 그리며 나만의 그림책 만들기

그림을 그리고 글도 쓰면서 나만의 손 그림책 한 권을 만드는 시간입니다. 글을 잘 쓰지 못해도 그림 실력이 훌륭하지 않아도 한 장 한 장 쌓인 종이를 묶으면 이 세상에 오직 하나뿐인 나만의 그림책이 완성됩니다. 이제는 먼 옛날 추억이 된 그림일기의 추억을 되새기며, 쉽고 즐겁게 놀이처럼 만드는 그림책 수업입니다.



- ◆ **시간**: 4월 12일(금) ~ 7월 12일(금) / 매주 금요일 오전 10시 ~ 13시(3시간) / 총 14회
- ◆ **장소**: 서대문50플러스센터
- ◆ **모집 인원**: 선착순(결제 기준) 15명
- ◆ **수강료**: 5만 원(재료비 1만 원 별도)
- ◆ **강사**: 이미에 - 30년차 동화작가

☼ 커뮤니티 사업

서대문50+ 수어학교 **기초 과정**
손으로 만나는 따뜻한 세상

수어는 몸짓과 표정으로 소통하기 때문에 상대방에게 온전히 집중할 수 있는 언어입니다. 기본적인 수어를 익힌 청인(聽人: 들을 수 있는 사람)들이 늘어날수록 더불어 살아가는 따뜻한 세상은 더 넓어질 수 있습니다. 손짓과 표정으로 따뜻한 마음을 전하고 싶은 50+를 기다립니다.



*수어란? 수어는 청각장애인의 모국어이자 ‘수화’를 포함해 말하기, 읽기 쓰기 등을 총칭하는 개념으로 2016년 8월 ‘한국수화언어법’에 의해 우리나라 공용어로서 국어와 동등한 지위를 부여 받았습니다.

- ◆ **시간**: 4월 9일(화) ~ 7월 4일(목) / 매주 화, 목(주2회) 오후 2시 ~ 4시(2시간) / 총 24회
- ◆ **장소**: 서대문50플러스센터 강의실
- ◆ **모집 인원**: 선착순(결제 기준) 25명
- ◆ **수강료**: 5만 원(교재비 1만8천 원 별도)
- ◆ **강사**: 장수정 - 서울특별시농아인협회 서대문구지회 부설 서대문구수어통역센터 사무국장, 수어통역사

☼ 커뮤니티 사업

공동체 라디오 ‘두Do두Do’

개인 미디어에 관심이 높아지고 있는 시대. 활기찬 인생 2막을 준비하며 색다른 활동을 찾고 있는 50+에게 안성맞춤인 라디오 방송 제작에 도전하세요. 50+의 다양한 경험과 지식을 담은 콘텐츠를 기획하고, 더불어 살아가는 공동체의 소소한 이야기를 더해 멋진 라디오 방송을 만들고 싶은 당신을 기다립니다.



- ◆ **시간**: 4월 3일(수) ~ 6월 26일(수) / 매주 수요일 오전 10시 ~ 12시(2시간) / 총 12회
- ◆ **장소**: 서대문50플러스센터 방송실 별방
- ◆ **모집 인원**: 선착순(결제 기준) 10명
- ◆ **수강료**: 5만 원
- ◆ **강사**: 황호완 - 가재울라디오 PD

☼ 커뮤니티 사업

50+여성 몸 탐구 모임 **토요일**
할 말 많은 맨~스 교실

오직 50+여성만을 위한 특별한 맨~스 교실이 열립니다! 할 말 많은 인생을 색다른 맨~스로 표현하는 다섯 번의 특별한 토요일 오후를 오롯이 당신에게 선물해보세요. 매주 텃밭 텃밭 마루방에 모여 ‘살과 몸’에 대한 서로 다른 이야기를 나누고, 이야기가 춤이 되는 놀라운 경험을 맛보세요. 어쩌면 춤을 추다 생각날지도 모르죠. 꼭 말하고 싶었는데 잊어버렸던 한때의 이야기들까지요!



- ◆ **시간**: 4월 27일(토) ~ 5월 25일(토) / 매주 토요일 오후 2시 ~ 5시(3시간) / 총 5회
- ◆ **장소**: 서대문50플러스센터 텃밭텃밭 마루방
- ◆ **모집 인원**: 선착순(결제 기준) 20명
- ◆ **수강료**: 2만 원
- ◆ **강사**: 김영옥 - 생애문화연구소 ‘육희살롱’ 상임대표 서경선 - 무용가

☼ 커뮤니티 사업

50+ 남성을 위한 요리 교실
쉽게 만드는 건강한 한 끼

50+ 남성들 스스로 자신과 주변을 챙길 수 있는 건강한 집밥 만들기에 도전해 보세요. 재료 고르기부터 손질과 칼질까지 차근차근 따라 하다 보면 어느새 요리에 자신감이 ‘뽐뽐!’ 솟아 납니다.



- ◆ **시간**: 5월 17일(금) ~ 7월 19일(금) / 매주 금요일 오후 2시 ~ 5시(3시간) / 총 10회
- ◆ **장소**: 서대문50플러스센터 ㅎㅎㅎ부엌
- ◆ **모집 인원**: 선착순(결제 기준) 10명
- ◆ **수강료**: 5만 원(재료비 10만 원 별도)
- ◆ **강사**: 이승진 - 아란치아 쿠킹 스튜디오 대표

2019 상반기 서대문50플러스센터
교육 프로그램 안내

50+ 내:일을 있다.



강좌 내용은 일부 변경될 수 있습니다. 홈페이지에서 다시 확인해 주세요.

☼ 인생설계 사업

50+ 몸 펴기 생활 실천운동
몸·매·화 3월~5월 '몸'의 '매듭'을 푸는 '화요일' 저녁

50+ 건강나기는 바른 자세로부터 시작됩니다. '허리는 세우고, 가슴은 펴고, 고개를 들자!'는 몸 펴기 구호를 외치며 몸의 반응에 귀 기울이다 보면 어느새 내 몸을 이해하고 사랑하는 방법을 알게 됩니다. 일상생활에서 쉽게 할 수 있는 맨손 운동, 간편한 도구를 활용한 몸 펴기 운동으로 활기찬 제2의 인생을 시작해 보세요.



- ◆ **시간** : 3월 5일(화) ~ 5월 28일(화) / 매주 화요일 저녁 7시 ~ 9시(2시간) / 총 13회
- ◆ **장소** : 서대문50플러스센터 뒤풀뒀골 마루방
- ◆ **모집 인원** : 25명(서대문구 주민 우선)
- ◆ **수강료** : 1만 원(몸 펴기 도구 4만 원 별도, 개별 구입)
- ◆ **강사** : 방하기 - (사)몸펴기생활운동협회 연신내수련원 사범

☼ 인생설계 사업

50+ 스스로 건강 학교
속 편한 자연 치유 건강법 - 뱃속·몸속·마음속 챙기기

단순히 건강에 대한 정보 전달이 아니라, 자신의 몸을 천천히 탐구하면서 근본적으로 알아가는 방법을 구체적으로 배웁니다. 누구나 일상에서 바로 실천할 수 있는 명상법, 쉬운 단식법 등 자연 치유 건강법을 차근차근 배우면서 뱃속·몸속뿐 아니라 마음속 건강까지 잘 챙겨보자고요!



*매회 강좌 시작과 끝나기 전에 짧은 명상과 몸 풀기를 진행합니다.

- ◆ **시간** : 3월 18일(월) ~ 5월 27일(월) / 매주 월요일 저녁 7시 ~ 9시(2시간) / 총 10회
- ◆ **장소** : 서대문50플러스센터
- ◆ **모집 인원** : 선착순(결제 기준) 25명
- ◆ **수강료** : 5만 원
- ◆ **강사** : 정호진 - 우리의학 대학원 원장, 국제 NGO 생명누리 대표

☼ 경력개발 사업

두근두근 놀이터
50+ 활동가 양성 과정

놀이터에서 아이들과 신나게 뛰놀면서 동네 문화를 꽃피우는 50+ 놀이터 활동가 양성 과정입니다. 놀이터 활동가는 놀 틈, 쉴 틈을 잃어버린 아이들에게 놀이의 재미를 일깨워주고, 비어가는 동네 놀이터 되살리는 일을 합니다. 신나게 뛰노라 가슴이 두근두근, 재미가 와글와글 신나는 동네 놀이터를 함께 만들어 가요.



*교육 80% 이수자는 수강 후 놀이터 보조 강사 실습 예정.

- ◆ **시간** : 3월 26일(화) ~ 4월 25일(목) / 매주 화, 목(주 2회) 오후 2시 ~ 4시(2시간) / 총 10회
- ◆ **장소** : 서대문 50플러스센터
- ◆ **모집 인원** : 20명(사전 질문지 답변을 통해 선정)
- ◆ **수강료** : 5만 원
- ◆ **강사** : 송성남 - 와글와글 놀이터 활동가

☼ 경력개발 사업

100세 시대 활력 지킴이
시니어 건강(요리)지도사 과정

'시니어 건강지도사'는 노년에 대한 이해를 바탕으로 건강한 식생활 처방, 웃음·놀이 치료 등을 함께 하는 100세 시대 든든한 파트너입니다. 이 수업은 식생활 지도에 초점을 맞춘 건강 요리 강좌로, 몸에 좋은 요리를 직접 배워 건강지도사로 활동할 수 있도록 돕는 기초 과정입니다.



*교육 80% 이수자는 수강 후 보조 강사 실습 예정.

- ◆ **시간** : 3월 19일(화) ~ 5월 21일(화) / 매주 화요일 오후 2시 ~ 5시(3시간) / 총 10회
- ◆ **장소** : 서대문 50플러스센터 ☺☺☺부엌
- ◆ **모집 인원** : 10명(사전 질문지 답변을 통해 선정)
- ◆ **수강료** : 5만 원(재료비 10만 원 별도)
- ◆ **강사** : 김은실 - 바른식문화개발원 대표

☼ 경력개발 사업

핸드메이드 디자이너 되기
소잉으로 열어가는 인생2막 - 업사이클링 바느질

혼자서 꾸준히 길러 온 바느질 실력을 이제 뭔가 생산적인 일로 연결하고 싶다면, 나만의 소품을 제품으로 만들어 판매하고 싶지만 아직 방법을 몰라 망설이고 있다면 지금 시작해 보세요. 업사이클링 바느질 제품 제작을 함께 경험하는 과정입니다. 핸드메이드 공방 창업에 성공한 전문가와 함께 1인 창업에 도전하고픈 50+에게 유익한 시간이 될 것입니다.



- ◆ **시간** : 4월 4일(목) ~ 6월 27일(목) / 매주 목요일 오전 10시 ~ 13시(3시간) / 총 12회
- ◆ **장소** : 서대문50플러스센터 한 땀 공방
- ◆ **모집 인원** : 10명(1차 서류 전형, 2차 개별 면접 후 선정)
- ◆ **수강료** : 5만 원(재료비 10만 원 별도)
- ◆ **강사** : 김윤주 - 움직이는 공방 대표, 봉트리 살롱 대표

☼ 경력개발 사업

50+ 원예 활동가 양성과정
그린 코디네이터 되기 - 학교 텃밭과 원예 교육

작은 화분 하나를 소중하게 돌보는 마음, 베란다 상자 텃밭에서도 농부의 꿈을 키우는 정성만 있으면 됩니다. 지역에서 공동체 텃밭 가꾸기에 참여하고, 정원 관련 직종에 진출해 인생 후반기를 초록빛으로 물들이고 싶은 50+라면 누구든 '그린 코디네이터'가 되기에 충분합니다. 지금부터 시작해 보세요.



- ◆ **시간** : 3월 26일(화) ~ 5월 28일(화) / 매주 화요일 오전 10시 ~ 13시(3시간) / 총 10회
- ◆ **장소** : 서대문 50플러스센터
- ◆ **모집 인원** : 20명(서대문구 주민 우선)
- ◆ **수강료** : 5만 원(재료비 4만 원 별도)
- ◆ **강사** : 제의숙 - (주)우리에그린 대표, 이학박사, 원예치료사

☼ 경력개발 사업

전통 요리 지도자 과정

절기에 맞는 우리 고유 음식 문화의 특징을 이해하고, 장 만들기에 현대 조리법 응용하기, 절임류와 김치 등 발효 음식 담그기까지 다양한 전통 요리의 이론과 실습 교육을 함께 합니다. 건강한 우리 음식을 통해 이웃과 따뜻한 정을 나누고, 정성 가득한 요리로 삶을 윤택하게 채우고 싶은 50+는 누구나 함께 할 수 있습니다.



*교육 80% 이수자는 수강 후 보조 강사 실습 예정.

- ◆ **시간** : 3월 20일(수) ~ 6월 12일(수) / 매주 수요일 오후 2시 ~ 5시(3시간) / 총 12회
- ◆ **장소** : 서대문50플러스센터 ☺☺☺부엌
- ◆ **모집 인원** : 10명(사전 질문지 답변을 통해 선정)
- ◆ **수강료** : 7만 원(재료비 10만 원 별도)
- ◆ **강사** : 박선희 - 바른식문화개발원 강사

☼ 50+ 함께하는 학교

50+ 사회적 기업가 되기

50+ 세대에게 이제 사회적기업은 더이상 낯선 영역이 아닙니다. 전직의 경험을 살려서 혹은 새로운 비즈니스 모델을 개발해 사회적기업 창업에 도전할 수 있도록, 사회적 경제란 무엇인지를 탐구하고 50+ 세대의 다양한 실전 창업 사례를 알아봅니다.



*50+ 당사자 교육 콘텐츠 모집을 통해 선정된 강좌입니다.

- ◆ **시간** : 3월 22일(금) ~ 4월 12일(금) / 매주 금요일 오전 10시 ~ 13시(3시간) / 총 4회
- ◆ **장소** : 서대문50플러스센터
- ◆ **모집 인원** : 선착순(결제 기준) 20명
- ◆ **수강료** : 2만 원
- ◆ **강사** : 정상훈 - (주)포토브릿지 대표

☼ 50+ 함께하는 학교

생각 정리 기술 -
심플하게 생각하고 명쾌하게 정리하라

생각은 많은데 늘 정리가 되지 않고 정보는 홍수처럼 쏟아지는데 우선순위가 선택을 잘못한다면 많은 정보도 무용지물이 되겠죠. 생각 정리 도구를 이용해서 머릿속의 생각을 아이디어로 확산하고, 논리적인 업무 프로세스를 구축하는 나만의 명쾌한 노하우를 만드는 참신한 강좌입니다.



*50+ 당사자 교육 콘텐츠 모집을 통해 선정된 강좌입니다.

- ◆ **시간** : 4월 1일(월) ~ 4월 22일(월) / 매주 월요일 오후 2시 ~ 4시(2시간) / 총 4회
- ◆ **장소** : 서대문50플러스센터
- ◆ **모집 인원** : 선착순(결제 기준) 30명
- ◆ **수강료** : 2만 원
- ◆ **강사** : 이서연 - 꿈길 연구소 대표

☼ 50+ 함께하는 학교

도전! 50+ 유튜브 크리에이터

내 손안에 있는 스마트폰만 잘 다뤄도 누구나 유튜브 크리에이터가 될 수 있습니다. 유튜브 채널을 개설하고, 콘텐츠를 기획하며 스마트폰으로 촬영·편집과 업로드까지 핵심 노하우를 간결하게 전해드립니다.



*50+ 당사자 교육 콘텐츠 모집을 통해 선정된 강좌입니다.

- ◆ **시간** : 3월 12일(화) ~ 3월 21일(목) / 매주 화, 목(주2회) 오후 2시 ~ 5시(3시간) / 총 4회
- ◆ **장소** : 서대문50플러스센터
- ◆ **모집 인원** : 선착순(결제 기준) 10명
- ◆ **수강료** : 2만 원
- ◆ **강사** : 김보민 - 미디어 교육 강사

☼ 50+시민교육 서대문50+센터 특화사업

50+인권 강사 양성 과정 심화 과정
노년의 삶과 인권

노년의 삶과 인권 기본 과정을 통해 노인 인권이란 무엇인지 기본 개념을 이해했다면 심화 과정은 인권 강사로서 갖춰야 할 지식과 자세에 대해 더 깊이 학습합니다. 인권 감수성을 일깨우고 노년의 삶을 행복하게 영위하기 위해 반드시 알아야 할 노인 인권, 일상 속에 숨어있는 권리를 함께 찾아보려 합니다.



*이 과정은 50+ 인권 강사 양성 과정 심화 단계로 서대문50플러스센터에서 기초 과정을 이수한 분들에 한해서 신청 가능합니다.

- ◆ **시간** : 4월 4일(목) ~ 6월 13일(목) 매주 목요일 오전 10시 ~ 13시(3시간) / 총 10회
- ◆ **장소** : 서대문50플러스센터
- ◆ **모집 인원** : 15명
- ◆ **수강료** : 5만 원(교재비 2만 원 별도)
- ◆ **강사** : 박병은 - 인권교육연구단체 '모든사람' 대표

☼ 마을에서 배우다 서대문50+센터 특화사업

마을 장인에게 배우는
옷 수선 A to Z 바자편

재봉틀을 사용할 수 있다면 누구나 쉽게 익힐 수 있도록 40년 경력의 마을 장인에게 배우는 옷 수선 과정입니다. 조금 손질하고 수선에 더 오래 입고 싶은 옷이 있을 때, 내 개성에 맞게 고쳐 입고 싶을 때 빛을 발하는 유용한 생활 기술, 인생이모작의 든든한 뒷받침이 될 수 있는 옷 수선 과정에 도전해 보세요.



- ◆ **시간** : 3월 5일(화) ~ 4월 23일(화) / 매주 화, 목(주 2회) 오후 7시 ~ 9시(2시간) / 총 15회
- ◆ **장소** : 서대문50플러스센터 한 땀 공방
- ◆ **모집 인원** : 선착순 10명(서대문구 주민 우선)
- ◆ **수강료** : 5만 원(재료비 5만 원 별도)
- ◆ **강사** : 이재석 - 인왕시장 명품옷수선 대표