

서울시50플러스캠퍼스 2020년 1학기 교육과정 안내서

통권 제2호



50,
당신의 열쇳말은
무엇인가요?

서부캠퍼스 #은평구 녹번동

중부캠퍼스 #마포구 공덕동

남부캠퍼스 #구로구 천왕동



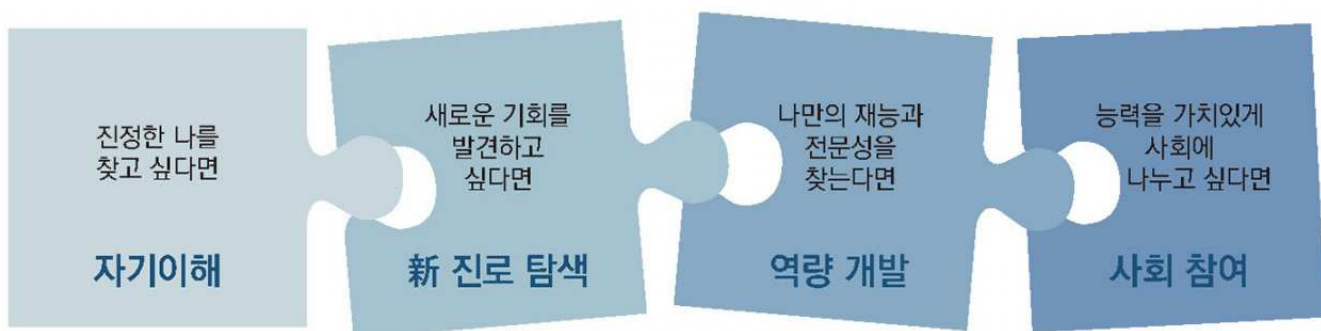
수강신청은 50+포털(50plus.or.kr)을 통해 가능합니다.
궁금하신 사항은 가까운 캠퍼스 50+상담센터에 문의하세요.

포털 검색창에서 **50플러스캠퍼스** 를 검색하세요.

*열쇳말: '키워드(keyword)'라는 영어 단어의 순우리말입니다.

50, 당신의 열쇳말은 무엇인가요?

50+교육은 50 이후의 삶에 깊이를 더하는 4개의 영역으로 구성되어 있습니다.
전환기를 마주한 당신에게 꼭 필요한 교육을 직접 선택해보세요.



주체적인 삶의 전환을 위해 인문학·문화·예술·여행 등 흥미로운 주제를 통해 질문을 던지고 답하며 자신을 성찰합니다. 나를 이해하며 인생 후반기의 비전 수립을 위한 동기를 형성할 수 있는 교육과정입니다.

빠르게 변화하는 사회와 트렌드를 살펴봄에 진로 개척의 기회를 찾아봅니다. 50+세대에게 4차산업·환경·돌봄·미디어·사회적경제 등 적합한 분야에서 새로운 직업의 가능성을 탐색해보는 교육과정입니다.

인생 후반부, 진로개척과 새로운 삶 정착을 위한 역량을 개발합니다. 온·오프라인 어디서든 다양하게 활동이 가능한 50+신직업 요구 역량을 각 분야의 전문가를 통해 습득할 수 있는 교육과정입니다.

50+세대의 경험과 지혜가 필요한 곳에서 다양한 사회활동(취업·창업·창직·봉사·사회공헌 등)을 할 수 있도록 지원합니다. 사회참여 활동과 직접 연결되는 실천 중심의 교육과정입니다.

열쇳말

#나 #자아성찰 #동기부여
#비전수립

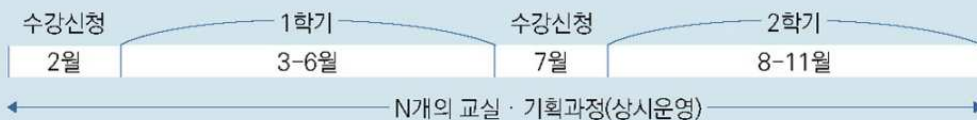
#트렌드 #미래상 #기회

#신직업 #전문성 #도전

#취업·창업·창직 #봉사
#사회공헌

[서울시50플러스캠퍼스 연간 교육일정]

- 정규학기 운영



- 연중 프로그램 운영

: 50+세대가 직접 제안하고 강의하는 N개의 교실과 문화·예술·건강 등 다양한 교육 프로그램이 연중 상시로 운영됩니다.

※ 자세한 사항은 50+포털(50plus.or.kr)을 확인하세요.

캠퍼스가 추천합니다!

1학기 교육과정 캠퍼스별로 한눈에 보기!

중부캠퍼스 ▶ p.8

남부캠퍼스 ▶ p.26

서부캠퍼스 ▶ p.44

중부캠퍼스

#마포구 #공덕역
#50+미디어의메카

#사회서비스

PTC자기돌봄: 퇴직(예정)자 대상 ▶ p.14
남성 돌봄전문가 입문 5기, 치매예방 교육 강사 입문 ICT 활용 ▶ p.19

#미디어

50+스마트 유튜버 2기, 스톡사진가 2기: 취미사진 판매하기 ▶ p.20
사진활동가 3기, 50+방송활동가(라디오) 3기 ▶ p.24
중부캠퍼스 소식지 만들기 ▶ p.24

#창업/창직

사회적기업 창업 7기, 1인 창직 6기,
글로벌 시니어비즈니스 창업·창직 실제 ▶ p.18
따릉이 투어 문화해설사 2기 ▶ p.24

남부캠퍼스

#구로구 #천왕역
#수영장부터
열린정원까지

#IT신기술

4차 산업혁명 특강 ▶ p.33
3D프린팅 메이커스 과정, 사물인터넷(IoT) 입문 ▶ p.36

#녹색일자리

삶을 가꾸는 가드닝 ▶ p.29
녹색일자리 탐색 ▶ p.33
도시농부학교 ▶ p.42

#창작

웹 홍보물 디자인 과정 ▶ p.37
그림책 작가 되기 ▶ p.38
업사이클링 상품제작 과정 ▶ p.39

서부캠퍼스

#은평구 #불광역
#서울혁신파크
핫플레이스

#사회적경제

50+를 위한 사회적기업 이해하기 ▶ p.53
공익단체 설립·사업 길라잡이 4기 ▶ p.57
사회적경제기업 홍보 전문가 양성과정 ▶ p.61

#관광/여행

여행 체험 콘텐츠 기획자되기 2기 ▶ p.54
50+도시민박창업 길라잡이 8기 ▶ p.58
50+도시여행해설가 양성과정 7기 ▶ p.60

#주거/마을

건축주가 알아야 할 집짓기의 모든 것 ▶ p.48
셰어하우스 운영자되기, 공동주택 입주자대표 도전하기 7기 ▶ p.54
마을 문화사업 기획서 쓰기 4기 ▶ p.57

자기이해

· [무료 명사특강] 50+포커스 '50+트렌드 따라잡기'	9	· 50+독서클럽: 다시 읽고 싶은 명작	13
· 50+인생학교 심화 2기	10	· 우리들의 연극교실 2기: 햄릿처럼	14
· 50+앙코르커리어 특강		· PTC자기돌봄: 퇴직(예정)자 대상 NEW	
· 예술인문학: 클래식 음악여행 NEW	11	· 독일식 현대무용 탄초테아터 초급 3기	
· 예술인문학: 서양미술사 산책		· 건축가와 함께 하는 여행	15
· 시민톡톡(Talk Talk)		(윤동주문학관/뮤지엄산/마포문화비축기지/개심사)	
· 50 이후 관계 맺기	12	· 50+살림살이 경제학	16
· 50+톡톡(Talk Talk): 관계와 상실, 그리고 웰다잉		· 일상에서 새로움을 찾는 여가 즐기기	
· 관계탐구 7기: 비폭력 대화법		· 유로 에니어그램, 멋진 어른이 되는 비밀코드 NEW	
· 고전을 통한 '나' 쓰기 2기	13	· 디지털금융 알아보기 NEW	17
· 자기이유학교 4기: 나 다시 세우기		· 주택연금 알아보기	
		· 50플러스캠퍼스 활용백서	

신진로탐색

· 사회적기업 창업 7기	18	· 치매예방 교육 강사 입문 ICT 활용	19
· 1인 창직 6기		· 남성 돌봄전문가 입문 5기	
· 글로벌 시니어비즈니스 창업·창직 실체 NEW		· 50+웹툰작가 입문 NEW	20
· 50+창직콘서트: 창직사례 특강	19	· 50+스마트 유튜버 2기	
· 맛있는 밥 전문가, 쌀 큐레이터 2기		· 스토리텔링 2기: 취미사진 판매하기	

역량개발

· 강사의 자격: 나만의 콘텐츠 만들기	21	· 드론 입문: 초보자를 위한 A to Z NEW	22
· IT강사양성 4기		· 영상으로 만드는 사람책 4기	
· 남자의부역: 만능양념장 활용 요리		· 사진 입문: 초보자를 위한 A to Z	
· 매력적인 50+의 이미지메이킹		· 50+유튜브 스튜디오 멘토링 스쿨 NEW	

사회참여

· 사회혁신퍼실리테이터 4기	23	· 따릉이 투어 문화해설사 2기	24
· 50+지역상생 팬슈머 도전(남원/강릉) NEW		· 발도르프 손끝교실	25
· 취농(반농반일) 체험하기 4기		· 생활목공교실: 독서용 디자인 가구	
· 사진활동가 3기	24	· 국립국악원과 함께하는 대금교실 NEW	
· 50+방송활동가(라디오) 3기		· 세종문화회관과 함께하는 합창교실	
· 중부캠퍼스 소식지 만들기 NEW		· 반려견교감활동가(50+사회공헌단) NEW	

50+트렌드 따라잡기

변화하는 시대의 흐름 속에서
50+세대가 주목해야 할 트렌드를
중부캠퍼스와 함께 따라잡을 수 있습니다.

2.12.-2.27. | 수·목 | 3회

회차별 선착순 40명 | 무료 | 4F 모두의강당

1회 | 2.12. 수, 19:00-21:00

누구나 미디어가 되는 세상

삶의 경험을 콘텐츠로 만들고 누구나 미디어가 되는 세상. 급변하는 세상에서 50+세대와 미디어의 연결고리는 무엇일까요? 일, 공부, 놀이가 하나 되는 삶을 꿈꾸는 김민식 PD에게 듣습니다.



김민식 MBC PD

드라마 '내조의 여왕', '논스톱' 등 연출

2회 | 2.19. 수, 16:00-18:00

미래복지 경향 살펴보기

100세 시대 복지 정책의 트렌드를 이해합니다. 라이프 스타일 변화에 따라 서로 존중받는 삶을 위해, 성숙한 관계를 위해 무엇이 필요한지 생각을 공유하고 지혜를 나눕니다.



남원준 교수

서울시립대학교 교육대학원 겸임교수

3회 | 2.27. 목, 16:00-18:00

제론테크놀로지와 돌봄의 미래

인공지능, 로봇, 빅 데이터 등 기술 발전으로 빠르게 변화하는 사회에서 기술노년학(Gerontechnology)에서는 돌봄의 미래를 어떻게 바라보고, 우리는 노후를 어떻게 준비해야 할지 알아봅니다. 두려움 대신 호기심이 찾아옵니다.



김영선 교수

경희대학교 동서의학대학원

자기이해

한 걸음 더 나아가 가치를 확산하는

50+인생학교 심화 2기

3.11.-6.3. | 수, 17:00-20:00 | 15회 | 접수 후 선발 30명 | 15만 원 * 워크숍(1박 2일)비 별도 | 4F 모두의강당

*4.2.(목)-4.3.(금) 1박 2일 워크숍 참가 필수 *50+인생학교 정규 과정은 이번 학기 서부캠퍼스 개설 ▶ p.6

학장단 정광필 학장(이우학교 초대·2대 교장)

구민정 부학장(연극학 박사, 홍익대 교수)

인생학교 졸업생이시라면, 50+인생학교의 교육철학을 좀 더 깊이 있게 배우고 선배 시민의 선한 의지로 세상에 한 걸음 더 가까이 다가가는 심화과정에 도전해보세요.

① 3.11.	[입학식] 50+나의 현장, 나의 능력은
② 3.18.	50+인생학교 교육철학 심화
③ 3.25.	50+인생학교 교육철학 구현(장소: 몸짓교실)
④⑤ 4.2.-4.3.	[워크숍] 50+나의 현장 팀 구성, 활동 구상하고 가다듬기
⑥ 4.8.	50+현장 활동을 위한 비전
⑦ 4.15.	50+현장에서 번개
⑧ 4.22.	50+현장 활동을 위한 로드맵
⑨ 4.29.	50+현장 활동을 위한 프로젝트 사례 분석
⑩ 4.30.-5.5.(2주)	50+나의 현장 초기 활동(조사와 접촉) 팀별 멘토 지원
⑪ 5.6.	50+나의 현장 팀 활동 사례 탐구
⑫ 5.13.	50+나의 현장 활동 계획
⑬ 5.20.	50+나의 현장 활동 중간 공유와 보완
⑭ 5.27.	[평가 및 토론] 활동 사례 발표와 피드백: 이후 방향을 위한 모색과 설정
⑮ 6.3	[졸업식] 50+새로운 나의 현장 출사표

인생2막, 의미있는 내 일 찾기

50+앙코르커리어 특강

3.5. | 목, 14:00-16:30 | 1회

선착순(결제 기준) 40명 | 5천 원 | 4F 모두의강당

강사 김만희(패스파인더, 앙코르파트너즈 대표)

인생 후반 새로운 일과 활동을 찾기 위해 고민하는 분께 추천합니다. 전문가가 현장에서 목격한 앙코르커리어 성공과 실패 사례를 거울삼아 맞춤형 커리어를 찾습니다.



대가의 삶과 명작을 찾아

NEW

예술인문학: 클래식 음악여행

3.5.-5.14. | 목, 10:00-12:30 | 10회
선착순(결제 기준) 40명 | 5만 원 | 4F 모두의강당

강사 황문성(절대음악연구소장, 전 유라시아필하모닉
오케스트라 운영국장)

바흐에서 쇼스타코비치까지 시대별 대표 음악가의 삶과
예술, 명곡과 명연주를 찾아갑니다. 작품의 탄생 배경과
예술적 가치를 음미하며 더 풍요롭게 음악을 즐기는 법
을 탐색합니다.

- | | |
|---------|-----------------------------|
| ① 3.5. | 서양음악사 개요 / 바로크 음악, 바흐와 헨델 |
| ② 3.12. | 빈 고전파로 가는 길: 바흐와 하이든 |
| ③ 3.19. | 고전주의의 이상: 모차르트 |
| ④ 3.26. | 불굴의 의지, 고뇌하는 예술가: 베토벤 |
| ⑤ 4.2. | 낭만주의의 문을 열다: 슈베르트, 멘델스존, 슈만 |
| ⑥ 4.9. | 피아노 위의 두 거장 / 비르투오소의 시대 |
| ⑦ 4.16. | 19세기의 정경 / 표제음악인가, 절대음악인가 |
| ⑧ 4.23. | 결작 오페라 명장면들: 비제, 베르디, 푸치니 |
| ⑨ 5.7. | 러시아 악파의 찬란한 여정: 차이콥스키 외 |
| ⑩ 5.14. | 음악 지도의 확장: 드보르자크 외 / 현대 음악 |

영화로 시대를 이해하다

예술인문학: 서양미술사 산책

3.6.-5.15. | 금, 10:00-12:30 | 10회
선착순(결제 기준) 40명 | 5만 원 | 4F 모두의강당

강사 이연식(작가·번역가, 저서 『이연식의 서양미술사
산책』 외 다수)

서양미술사와 서양 문화를 이해하는 틀을 두루 살핍니다.
르네상스 이후 시대 흐름과 시대별 문화적 특징을 파악
하고, 각 시대 거장의 작품을 바라보는 입체적인 시각을
갖도록 안내합니다.

- | | |
|---------|---------------|
| ① 3.6. | 근대의 여명, 르네상스 |
| ② 3.13. | 초기 르네상스의 성과 |
| ③ 3.20. | 레오나르도와 미켈란젤로 |
| ④ 3.27. | 라파엘로와 매너리즘 |
| ⑤ 4.3. | 바로크 미술의 등장 |
| ⑥ 4.10. | 북유럽 르네상스와 바로크 |
| ⑦ 4.17. | 로코코와 18세기 미술 |
| ⑧ 4.24. | 고전주의와 낭만주의 미술 |
| ⑨ 5.8. | 사실주의 미술 |
| ⑩ 5.15. | 인상주의 미술 |

사회 빈 곳을 메워가는

시민톡톡(Talk Talk)

3.13.-4.10. | 금, 15:00-18:00 | 5회 | 회차별 선착순 20명 | 무료 | 4F 교실4-1

강사 김희민(서울대학교 사회교육학과 교수), 노수린(한림대학교 겸임교수), 손봉호(서울대학교 사회교육과 명예교수),
송지혜(심리교육과정·리더십과정 강사), 차두현(아산정책연구원 객원 연구위원)

앞만 보고 달려온 한국 사회의 빈 공간을 성찰하면서 메워가고 싶은 시민을 위한 과정입니다. 민주 사회의 진정한 의미
를 돌아보고, 우리 사회가 직면한 문제를 함께 생각해봅니다.

- | | |
|---------|--|
| ① 3.13. | AI와 민주주의: 기술 발전은 미래의 거버넌스를 어떻게 바꿀까 |
| ② 3.20. | 남북 분단과 한국의 민주주의: 남북 분단과 사회 균열의 정치적 상호작용 |
| ③ 3.27. | 종교와 민주주의: 민주주의에 종교는 득일까 실일까 |
| ④ 4.3. | 가정과 민주주의: 가정 민주화를 위한 가족 구성원의 기질과 역할 차이, 소통하는 가정 민주주의 |
| ⑤ 4.10. | 한국의 민주주의: 난상 토론 |

막힘없이 오해 없이

50 이후 관계 맺기

3.2. | 월, 10:00-12:00 | 1회

선착순 20명 | 무료 | 4F 대강의실

강사 고선주(서울시50플러스재단 본부장, 전 한국건강
가족진흥원 원장)

새로운 관계 맺기에 도전하는 50+세대를 위해 이성 및
세대 간 서로 다른 의사소통 방식을 소개합니다. 소통과
공감의 노하우를 안내합니다. 관계의 질이 달라집니다.

서로 다름에 대한 이해, 의사소통에 대한 이해,

- ① 3.2. 내가 하는 조언 '나는 곧대가 아니다',
공감 연습 '공감이란?', 조언과 칭찬의 방법

다시, 더 잘 살기 위해

50+톡톡(Talk Talk): 관계와 상실, 그리고 웰다잉

3.9.-3.30. | 월, 15:00-18:00 | 4회

선착순(결제 기준) 20명 | 2만 원 *재료비 1만 원 별도
4F 교실4-2

강사 장미나(사회적협동조합 가족세대통합연구소 서로
이음 대표), 오지민(예비사회적기업 꽃잠 공동대표)

생애 전환기에 고민해야 할, 무겁지만 꼭 필요한 질문
들을 성찰합니다. 더욱 성숙한 가족관계를 위해, 두려
움 없이 주체적으로 죽음을 준비하기 위해 무엇이 필요
한지 살핍니다.

- ① 3.9. 50+생애전환기의 질문: 관계부터 상실까지
② 3.16. 50+생애전환기 관계 탐구와 성장을 위한 노력
③ 3.23. 워크숍1: 기억되고픈 죽음, 그리고 엔딩노트
④ 3.30. 워크숍2: 의미있는 작별을 위한 나/우리의 작은 장례식

마음과 마음을 잇는 대화

관계탐구 7기: 비폭력 대화법

3.11.-6.3. | 수, 14:00-17:00 | 12회 | 선착순(결제 기준) 20명 | 6만 원 *교재비 1만 2천 원 별도 | 4F 방석교실

강사 이경아(한국비폭력대화교육원 강사, 여성학 전공 문학 박사)

자신의 마음을 잘 전달하고 상대를 존중하는 비폭력 대화법을 훈련합니다. 주위 사람과 원만하게 의사소통하고 관계를
매끄럽게 유지할 수 있습니다. 평화롭고 생산적인 삶이 따라옵니다.

- ① 3.11. [단절의 언어, 연결의 언어] 관계를 힘들게 하는 언어 습관, 연결을 위한 대화 모델
② 3.18. [관찰] 있는 그대로 볼 수 있는 힘, 관찰 vs 평가
③ 3.25. [느낌] 느낌을 허용할 때 찾아오는 자유, 느낌 vs 생각
④ 4.1. [욕구] 말을 통해 삶의 에너지와 연결하기, 욕구 vs 수단
⑤ 4.8. [부탁] 서로의 삶에 기꺼이 기여하기, 거절을 통해 더 가까워지는 법, 부탁 vs 강요
⑥ 4.22. [공감1] 공감, 마음을 살리는 기술, 마음이 멀어지는 공감 습관
⑦ 4.29. [공감2] 현존과 온전히 듣기, 그로그 카드를 활용한 공감 연습
⑧ 5.6. [비난을 듣는 네 가지 방법] 공감, 비난 속에서 보물찾기, 비난을 듣는 비극적인 습관
⑨ 5.13. [분노 다루기] 자기 공감1, 분노를 온전하게 표현하기
⑩ 5.20. [자책 다루기] 자기 공감2, 실수를 통해 더 나아지는 법 배우기
⑪ 5.27. [댄스 플로어] 자기 공감3, 나의 내면과 상대방 사이를 오가며 움직이는 대화
⑫ 6.3. [감사] 삶을 축하하는 감사의 힘, 깊은 감사를 주고받는 방법

질문과 성찰, 글쓰기

고전을 통한 '나' 쓰기 2기

3.10.-5.19. | 화, 14:00-17:00 | 10회

선착순(결제 기준) 20명 | 5만 원 *참고도서 개별 준비
4F 교실4-2

강사 채운(고전비평공간 규문 대표, 저서 『예술의 달인,
호모 아르텍스』 외)

고전을 읽으며 다양한 관점에서 '나는 누구인가' 질문을 던지고, 자신을 성찰하는 글쓰기를 합니다. 철학적 사고 훈련과 글쓰기를 병행해 자기 표현의 기술을 향상할 수 있습니다.

- | |
|-------------------------------------|
| ① 3.10. 어떻게 니체와 접속할 것인가? |
| ② 3.17. '자라투스트라는 이렇게 말했다.'를 읽기 위해 |
| ③ 3.24. 한 부분 베껴 쓰고 생각 펼치기 |
| ④ 3.31. '자라투스트라는 이렇게 말했다.' 단편 뽑아 읽기 |
| ⑤ 4.7. '자라투스트라는 이렇게 말했다.' 단편 뽑아 읽기 |
| ⑥ 4.14. 한 부분 베껴 쓰고 생각 펼치기 |
| ⑦ 4.21. '자라투스트라는 이렇게 말했다.' 단편 뽑아 읽기 |
| ⑧ 4.28. 한 부분 베껴 쓰고 생각 펼치기 |
| ⑨ 5.12. '자라투스트라는 이렇게 말했다.' 단편 뽑아 읽기 |
| ⑩ 5.19. 최종 에세이 쓰기 |

멈추어 삶을 살피는

자기이유학교 4기: 나 다시 세우기

3.31.-6.9. | 화, 14:00-16:30 | 10회

선착순(결제 기준) 20명 | 5만 원 | 4F 교실4-2
* 5.5.(화) 어린이날로 휴강

강사 이해건(자유학교 공동대표)

대화와 경청으로 지난 삶을 성찰하고 현재의 자신에게 필요한 것을 파악합니다. 안전한 대화의 관계망 안에서 앞으로 살아갈 방향을 모색하고 삶의 전환을 꾀할 수 있습니다.

- | |
|-------------------------------------|
| ① 3.31. [대화의 기초 다지기] 알아차림 |
| ② 4.7. [대화의 기초 다지기] 공감 |
| ③ 4.14. [나 돌아보기] 가족의 역사로 내 삶의 의미 확인 |
| ④ 4.21. [나 돌아보기] 내 삶 인정 |
| ⑤ 4.28. [새로운 관계 맺기] 소통과 공감으로 관계 맺기 |
| ⑥ 5.12. [새로운 관계 맺기] 서로 돌보는 관계 맺기 |
| ⑦ 5.19. [새로운 관계 맺기] 선택과 표현으로 나 돌보기 |
| ⑧ 5.26. [삶의 의미와 재미 찾기] 소소한 배움의 재미 |
| ⑨ 6.2. [삶의 의미와 재미 찾기] 삶의 방향 설정하기 |
| ⑩ 6.9. [삶의 전환 시작하기] 앞으로의 삶 준비하기 |

뜻이 통하는 사람들의 독서 공방

50+독서클럽: 다시 읽고 싶은 명작

3.9.-6.1. | 월, 10:00-13:00 | 12회 | 선착순(결제 기준) 20명 | 6만 원 | 4F 대강의실

강사 임성미(독서교육 전문가, 가톨릭대학교 교육대학원 외래교수)

과거에 읽고 싶었으나 못 읽었던, 또는 언젠가 다시 읽고 싶었던 명작들을 함께 읽습니다. 어울려 토론하며 삶의 지혜를 넓히는 자리가 펼쳐집니다.

- | | |
|----------------------|---------------|
| ① 3.9. 삶이 지혜, 독서의 힘 | 나쓰메 소세키 '마음' |
| ② 3.16. 내 안의 진실한 목소리 | |
| ③ 3.23. 나를 이루고 있는 것들 | 윌리엄 골딩 '파리대왕' |
| ④ 3.30. 세상을 보는 나의 창 | |
| ⑤ 4.6. 진정한 자아 | 알베르 카뮈 '이방인' |
| ⑥ 4.13. 소통의 힘 | |

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| ⑦ 4.20. 감정과 욕망 | 가브리엘 가르시아 마르케스 '백년의 고독' |
| ⑧ 5.4. 타인과 더불어 행복하기 | |
| ⑨ 5.11. 도덕적 자아 | 너새니얼 호손 '주홍 글자' |
| ⑩ 5.18. 시련의 극복 | |
| ⑪ 5.25. 좋은 사회 좋은 어른 | 카잔차키스 '그리스인 조르바' |
| ⑫ 6.1. 일과 소명 | |

꿈꿔온 무대를 향해

우리들의 연극교실 2기: 햄릿처럼

3.25.-5.20. | 수, 15:00-18:00 | 8회

선착순(결제 기준) 20명 | 4만 원 *대본 제본비 별도

B1 몸짓교실 *4.15.(수) 21대 국회의원 선거로 휴강

강사 서하경(교육연극협동조합 재미사마 대표),

한지은(극단 유혹 대표),

신미정(교육연극협동조합 재미사마 총괄PM)

한 편의 연극을 무대에 올리기까지의 전 과정을 경험합니다. 수강생들의 이야기를 담은 연극을 세상에 선보이고, 연극을 매개로 다양한 활동을 펼치기 위한 발판을 마련할 수 있습니다.

① 3.25. 과정 소개 / 참여자 소개 / 연극의 이해

② 4.1. 희곡의 이해1: 쓰기, 읽기

③ 4.8. 희곡 쓰기

④ 4.22. 배우 훈련: 발성, 신체 훈련, 워킹 등

⑤ 4.29. 캐스팅

⑥ 5.6. 공연 연습1: 리딩

⑦ 5.13. 공연 연습2: 필링, 블로킹

⑧ 5.20. 발표회

불안과 스트레스 다스리기

PTC자기돌봄: 퇴직(예정)자 대상

3.26.-5.7. | 목, 14:00-16:00 | 6회

선착순(결제 기준) 20명 | 3만 원 | 4F 방석교실

강사 이성희(PTC 클래스 리더·마스터 트레이너),

장은실(PTC 클래스 리더)

PTC는 미국과 캐나다에서 널리 활용되는 스트레스 치유 프로그램입니다. 미래에 대한 불안에 시달리는 퇴직(예정)자를 대상으로 지친 몸과 마음을 달래고, 함께 변화하는 시간을 갖습니다.

① 3.26. 우리는 혼자가 아니다

② 4.2. 스트레스 다스리기

③ 4.9. 부드러운 대화법

④ 4.16. 어려운 상황에서의 의사소통

⑤ 4.23. 힘든 감정 다스리기

⑥ 5.7. 긍정의 힘, 긴장 풀기

자유롭게 나를 표현하는

독일식 현대무용 탄츠테아터 초급 3기

3.11.-6.10. | 수, 10:00-13:00 | 13회 | 선착순(결제 기준) 20명 | 6만 5천 원 | B1 몸짓교실

강사 김선주(국립현대무용단 마스터클래스 지도강사)

탄츠테아터는 누구나 쉽게 움직임으로 자신을 표현할 수 있는 독일 현대무용입니다. 자연스러운 몸짓으로 생각을 자유롭게 드러내고, 표정과 시선, 손놀림, 발걸음으로 타인과 교감합니다.

① 3.11. 자신의 몸 이해하기1

② 3.18. 자신의 몸 이해하기2

③ 3.25. 공간의 에너지 느끼기, 몸으로 대화하기1

④ 4.1. 공간의 에너지 느끼기, 몸으로 대화하기2

⑤ 4.8. 일상의 움직임, 감각 관찰하기1

⑥ 4.22. 일상의 움직임, 감각 관찰하기2

⑦ 4.29. 예술을 이해하고 해석하기1

⑧ 5.6. 예술을 이해하고 해석하기2

⑨ 5.13. 타인과의 교감, 움직임의 기쁨1

⑩ 5.20. 타인과의 교감, 움직임의 기쁨2

⑪ 5.27.

⑫ 6.3. 발표회 준비

⑬ 6.10.

삶의 무늬를 더듬다

건축가와 함께 하는 여행

자연, 인간, 건축이 어우러진 공간에서 삶이 어떤 인문의 무늬를 그려왔는지 발견합니다. 여행지에서 만난 건축물과 함께 삶의 여정을 반추하고, 앞으로의 삶과 행복을 그려봅니다.

강사 손웅익(건축사, 수필가), 육현주(더함플러스협동조합 교육이사)

건축가와 함께 하는 여행: 윤동주 문학관

4.3. | 금, 10:00-13:00 | 1회

선착순(결제 기준) 25명 | 5천 원 *다과비 별도

윤동주 문학관(서울시 종로구)

-
- ① 4.3. 윤동주 문학관에서 찾아보는 ‘낮선 사람의 만남’
그리고 우연이 주는 선물(세렌디피티)’
-

건축가와 함께 하는 여행: 강원도 원주 뮤지엄 산

4.10. | 금, 09:00-17:00 | 1회

선착순(결제 기준) 25명 | 5천 원 *식비, 입장료 별도

뮤지엄 산(원주시 오크밸리)

-
- ① 4.10. 원주시 뮤지엄 산에서 생각해보는
‘소통을 위한 단절’
-

건축가와 함께 하는 여행: 마포 문화 비축기지

4.17. | 금, 10:00-13:00 | 1회

선착순(결제 기준) 25명 | 5천 원 *다과비 별도

문화비축기지(서울시 마포구)

-
- ① 4.17. 문화비축기지에서 찾아보는 ‘거듭남의 비밀’
-

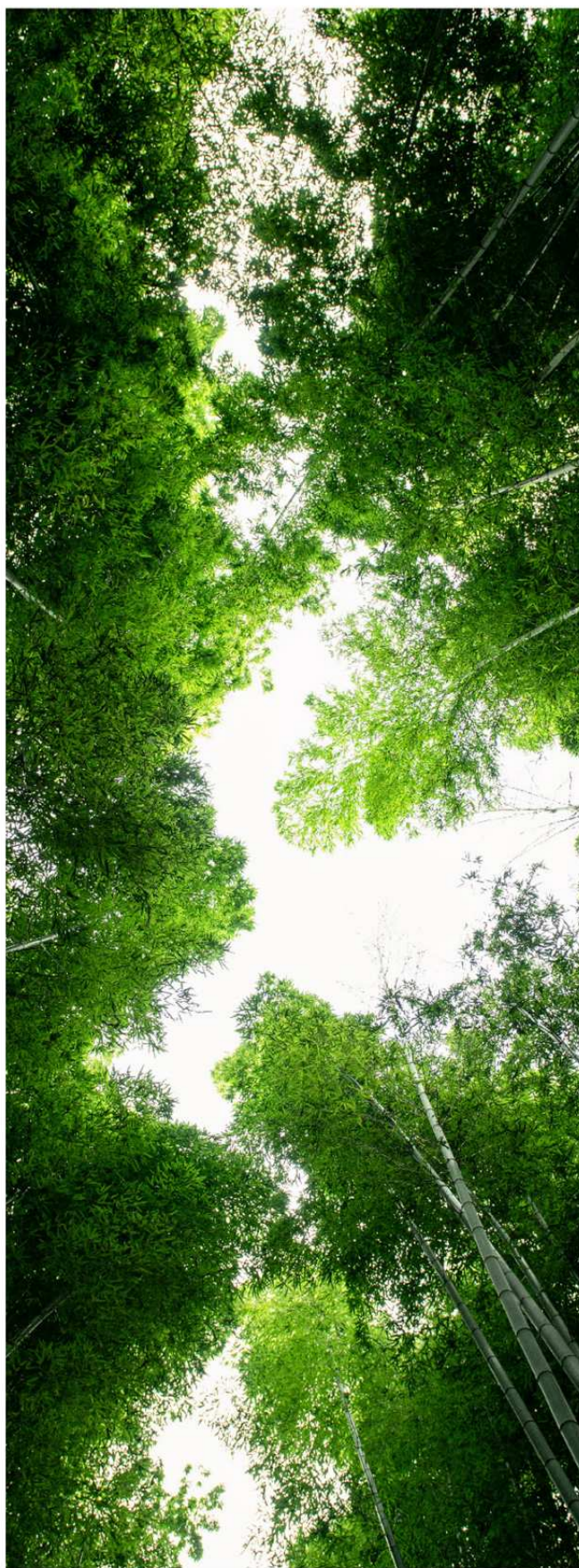
건축가와 함께 하는 여행: 충남 개심사

4.24. | 금, 09:00-17:00 | 1회

선착순(결제 기준) 25명 | 5천 원 *식비, 다과비 별도

개심사(충남 서산시)

-
- ① 4.24. 충남 개심사에서 발견하는
‘꽃에 살고 꽃에 지다’
-



퇴근길 캠퍼스(인문학)

50+살림살이 경제학

3.11.-4.1. | 수, 18:30-21:00 | 4회

선착순(결제 기준) 20명 | 2만 원 | 4F 대강의실

강사 홍기빈(칼폴라니 사회경제연구소 소장)

넉넉한 자산만으로 노후 대책은 충분할까요. 여생에 진짜 필요한 것은 무엇일까요. 생각하기 좋은 저녁, 계산은 잠시 접어두고 '좋은 삶'을 궁극적인 목적으로 삼는 살림살이 경제학을 만납니다.

-
- ① 3.11. 노동 시장과 생애 주기 변화 속 '내가 처한 현실'
 - ② 3.18. 돈벌이 vs 살림살이
 - ③ 3.25. 새로운 경제생활 방식 '좋은 삶'
 - ④ 4.1. 내 삶에 적용하는 살림살이 경제학
-

달리 봐야 보인다

일상에서 새로움을 찾는 여가 즐기기

4.6.-5.11. | 월, 16:00-18:00 | 5회

선착순(결제 기준) 20명 | 2만 5천 원 | 4F 교실4-2

*4.27.(월) 재단 창립기념일로 휴강

강사 손동기(한국외대 EU연구소), 권영범(화백)

자칫 잊고 살기 쉬운 일상의 소중함, 일상의 고유한 매력을 돌아보며 일상에 대한 시각을 재정립합니다. 자신만의 의미 있는 일상을 직접 디자인하는 시간도 갖습니다.

-
- ① 4.6. 여가에 대한 오해
 - ② 4.13. 유럽인들의 일상 이야기
 - ③ 4.20. [현장 체험] 나와 다른 삶을 사는 예술가와의 만남
 - ④ 5.4. 나만의 의미 있는 일상 만들기
 - ⑤ 5.11. 나만의 여행 만들기
-

영화 속 캐릭터로 풀어보는

NEW

유로 에니어그램, 멋진 어른이 되는 비밀코드

3.11.-4.8. | 수, 10:00-13:00 | 5회 | 선착순(결제 기준) 20명 | 2만 5천 원 | 4F 교실4-1

강사 수희향(유로에니어그램 연구소 대표, 저서 『운을 경영하라』 외)

영화 속 캐릭터로 유럽 정통 에니어그램의 9가지 유형을 알아봅니다. 자신의 에니어그램 유형과 인생 패턴, 타인과 관계 맺는 방식 등을 이해하고 성장을 도모하는 프로그램입니다.

-
- ① 3.11. 멋진 어른으로의 첫걸음, 유럽 에니어그램 소개
'그랑블루' 연약한 골목대장(장형 외향)
 - ② 3.18. '미하엘 쿨하스의 선택' 고지식한 완벽주의자(장형 내향)
'버틀러: 대통령의 집사' 고집불통 평화주의자(장형 균등)
 - ③ 3.25. '원 데이' 고통 회피 낙천주의자(사고형 외향)
'행복한 사전' 인색한 은둔자(사고형 내향)
 - ④ 4.1. '엘시크레토: 비밀의 눈동자' 우유부단 공동체 수호자(사고형 균등)
'브리짓 존스의 일기' 교만가 애정실천가(감성형 외향)
 - ⑤ 4.8. '봄의 눈' 자아 없는 나르시시스트(감성형 내향)
'악마는 프라다를 입는다' 공허한 성취주의자(감성형 균등)
-

금융감독원과 함께 스마트하게 디지털금융 알아보기

NEW

3.11.-3.25. | 수, 14:00-16:00 | 3회
선착순 20명 | 무료 | 4F 대강의실

강사 노희림(금융감독원 금융교육국)

금융, 교통, 문화 등 다양한 스마트폰 생활 편의 기능 사용법과 디지털 범죄 예방 원칙을 배웁니다. 금융감독원 시니어 디지털금융교육 봉사단과 함께 쉽고 재미있게 알려드립니다.

- ① 3.11. 여가를 위한 디지털 활용
- ② 3.18. 편리한 생활을 위한 디지털 금융
- ③ 3.25. 돈이 되는 디지털 정보

한국주택금융공사와 함께 노후설계 주택연금 알아보기

5.14. | 목, 14:00-16:00 | 1회
선착순 20명 | 무료 | 4F 교실4-1

강사 남현석(한국주택금융공사 서울중부지사 고객센터장)

은퇴 후, 소유한 주택으로 수익을 창출할 방법이 궁금하신가요. 풍부한 은퇴자 재무 상담 경력을 갖춘 전문가를 만납니다. 꼼꼼한 주택연금 강의로 맞춤형 노후설계 방안을 안내합니다.



캠퍼스가 처음이신 분들을 위한 50플러스캠퍼스 활용백서

3-11월 | 둘째·넷째 수요일, 10:00-12:00
월 2회 상시 운영 | 선착순 10명 | 무료 | 2F 50+상담센터

강사 50+컨설턴트

‘나에게 맞는 교육프로그램은 어디서 찾나요?’ ‘보람일 자리는 어떻게 신청하나요?’ ‘50+포털 자료 중 나에게 필요한 정보는 어떻게 찾을 수 있을까요?’ 인터넷 검색이 조금 느려도, 나만의 계획을 세우는 것이 막막하고 어려워도 걱정하지 마세요. 누구보다 50+세대를 잘 이해하는 동년배 컨설턴트가 차근차근 함께 합니다.

- 50+재단과 캠퍼스 소개
- 캠퍼스 교육프로그램 및 일자리 찾아보기
- 나에게 맞는 생애설계 준비하기

‘캠퍼스 활용백서’로 캠퍼스와 관계 맺기!

또 한 번 세상과 연결

미국 거주 후 돌아온 내담자는 ‘50플러스캠퍼스 활용백서’에 참여해 ‘관계 탐구’ 교육과정을 소개받아 다시 세상과 소통하는 방법을 배웠다. 이후 시민기자단 활동과 서울시 50+보람일자리(50+마을기록지원단) 참여로 그 어느 때보다 바쁜 시간을 보내고 있다.

바쁜 활동 속 보람은 덤

50대 후반 내담자는 오랜 회사 경험을 바탕으로 사회공헌을 하고자 캠퍼스를 찾았다. 50+컨설턴트는 내담자에게 ‘자립·자활 강사양성’ 사업을 소개했고, 내담자는 현재 자활센터뿐만 아니라 주민센터, 복지센터에서 강의한다. 자활기업 경영 지원 활동도 병행하고 있다.

다양한 활동의 초석

50대 중반 내담자는 대기업 퇴직 후 ‘50플러스캠퍼스 활용백서’를 통해 ‘사회적기업 경영지원단’ 교육과정을 수강했다. 이후 사회적경제 기업 관련 세미나, 연구 프로젝트 등에 참여했고, 현재 제3섹터 영역에서 멘토링 활동을 펼치고 있다.

‘2019 서울시50플러스 중부캠퍼스 50+상담센터 상담사례집’ 발췌

창업에 꼭 필요한 내용만

사회적기업 창업 7기

3.17.-6.2. | 화, 14:00-17:00 | 11회

접수 후 선발 20명 | 6만 원 | 4F 교실4-1

*3.17.(화)는 13:00-18:00, 4.28.(화), 5.19.(화), 5.26.(화)는 10:00-17:00에 진행

강사 김광수(상생발전소(주) 소장) 외

사회적기업 창업을 희망하는 50+세대에게 필요한 핵심 역량을 키우고, 2020년 사회적기업가 육성 사업을 함께 준비합니다.

- ① 3.17. 개강식, 오리엔테이션: 참여자 및 커뮤니티 소개
- ② 3.24. 사회적기업가 정신과 사회적경제 비즈니스 모델
- ③ 3.31. 소셜 미션과 사업 아이템
- ④ 4.7. 소셜 미션과 비즈니스 모델
- ⑤ 4.14. 공유경제와 창업 기회 발굴
- ⑥ 4.21. 정부 정책과 창업 기회 발굴
- ⑦ 4.28. 현장 학습: 공유공간 탐방
- ⑧ 5.12. 지원·공모·입찰 사업 이해
- ⑨ 5.19. 사업계획서 작성법1
- ⑩ 5.26. 사업계획서 작성법2
- ⑪ 6.2. 발표 및 수료식: (예비) 창업 PT 데이

내가 곧 직업이 되는 삶

1인 창직 6기

3.10.-5.19. | 화, 10:00-12:30 | 10회

선착순(결제 기준) 20명 | 5만 원 | 4F 방석교실

강사 정은상(창직학교 맥아더스쿨 교장)

50+세대가 자신만의 콘텐츠를 활용해 창직을 준비합니다. 장은상 교장의 '마법의 코칭'과 분야별 창직 경험자의 멘토링으로 수강생 스스로 새로운 직업을 만들도록 이끕니다.

- ① 3.10. 발상의 전환: 시대의 변화와 새로운 직업의 탄생
- ② 3.17. 정체성 찾기: 창직 선언서 작성 / 창직 사례1
- ③ 3.24. 퍼스널 브랜드: 브랜드 및 명함 / 창직 사례2
- ④ 3.31. 창직 선언서와 브랜드 발표 / 창직 사례3
- ⑤ 4.7. 브랜드 홍보1: 글쓰기, 스토리텔링 / 창직 사례4
- ⑥ 4.14. 브랜드 홍보2: 블로그, 페이스북, 인스타그램
- ⑦ 4.21. 브랜드 홍보3: 에세이 쓰기
- ⑧ 4.28. 브랜드 강화1: 모바일 홈페이지 만들기
- ⑨ 5.12. 브랜드 강화2: 브랜드 강화하고 홍보하는 법
- ⑩ 5.19. 종합 발표: 창직 선언 및 브랜드 발표, 수료식

현장 전문가가 들려주는

글로벌 시니어비즈니스 창업·창직 실제

NEW

4.2.-6.4. | 목, 14:00-17:00 | 8회

선착순(결제 기준) 20명 | 4만 원 | 4F 교실4-1

*4.16.(목)-18.(토) 오사카 배리어프리전 탐방은 선택 사항 (경비 개인 부담)

강사 실버산업전문가포럼(심우정 회장 외)

고령화 사회를 맞아 시니어비즈니스 영역에서 창업과 창직, 취업의 기회를 찾습니다. 글로벌 시장으로 시야를 넓혀 시니어비즈니스 성공과 실패 사례, 최신 기술 트렌드를 산업별로 살펴봅니다.

- ① 4.2. 시니어비즈니스 인사이트(Insight)
- ② 4.9. 시니어 감성 대화 로봇 비즈니스
- ③ 4.23. 치매 예방 비즈니스
- ④ 5.7. 시니어 식사 배달 & 안부 비즈니스
- ⑤ 5.14. 어르신 동행 서비스 사업 사례
- ⑥ 5.21. 시니어 패션 비즈니스
- ⑦ 5.28. 엔딩 서비스 비즈니스
- ⑧ 6.4. 종합 토론

실제 사례 총출동!

50+창직콘서트: 창직사례 특강

3.3. | 화, 17:00-19:00 | 1회

선착순(결제 기준) 30명 | 5천 원 | 1F 50+의서재

강사 정은상(창직학교 맥아더스쿨 교장), 중부캠퍼스 '1인 창직학교' 1-5기 역대 수료생 중 대표 창직가 8인

활발하게 활동하고 있는 50+창직자들의 생생한 창직 이야기를 토크 콘서트에서 만나봅니다. 1인 창직에 관심 있는 모든 분을 초대합니다.

- ① 3.3. 창직학교 수료생 사례 발표 및 Q&A / 창직학교 수료생 전시, 현장 체험 및 공연

ICT(정보통신기술)를 활용한

치매예방 교육 강사 입문 ICT 활용

3.18.-6.3. | 수, 10:00-13:00 | 11회

접수 후 선발 20명 | 5만 5천 원 | 4F 교실4-2

*선발 결과 발표: 2.19.(수) 17시까지 문자로 안내 예정

강사 신준영(쥬케어유 대표), 박영란(강남대 실버산업학부 교수), 강형창(쥬케어유 팀장) 외

사회적기업이 개발한 스마트 기기 활용 치매예방 프로그램 '엔브레인' 활용 강사 입문 교육과정입니다. 돌봄 서비스와 최신 정보통신 기술을 접목한 새로운 치매예방 교육법을 배웁니다.

- ① 3.18. 커뮤니티 케어와 ICT 기반 서비스 개론
② 3.25. 인지장애에 대한 올바른 이해 / 치매 테스트
③ 4.1. 사례 관리 프로그램 이해와 엔브레인 사용법
④ 4.8. 개인 및 그룹 인지 재활 프로그램 실습
⑤ 4.22. 스마트 기기 이해 및 사용법 실습
⑥ 4.29. 인공지능 스피커 기본 사용법 실습
⑦ 5.6. 로봇 활용 치매예방 교육 실습1
⑧ 5.13. 로봇 활용 치매예방 교육 실습2
⑨ 5.20. 터치 및 신체 센서 활용 모니터링 실습
⑩ 5.27. VR 이해와 적용 실습
⑪ 6.3. 교안 작성 및 발표 / 수료식

백찬이 붙여일미

맛있는 밥 전문가, 쌀 큐레이터 2기

4.2.-5.28. | 목, 15:00-18:00 | 8회

선착순(결제 기준) 20명 | 4만 원 | 4F 방석교실

강사 동네정미소 협동조합

커피처럼 쌀도 취향의 시대! 음식과 관련된 풍부한 경험을 가진 50+세대에게 쌀 큐레이터라는 새로운 커리어 탐색의 기회를 제공합니다.

- ① 4.2. 쌀 인문학: 우리가 모르는 쌀 이야기
② 4.9. 품종별 쌀 소개와 쌀 큐레이션
③ 4.16. 정미소 탐방: 도시형 정미소의 탄생
④ 4.23. 일제강점기에 사라진 토종 쌀을 아십니까?
⑤ 5.7. 쌀 품종별 테이스팅, 나만의 쌀 맛 찾기
⑥ 5.14. 쌀과 음식의 궁합, 재미있는 쌀 레시피
⑦ 5.21. 세계적인 쌀 트렌드와 쌀 산업의 미래
⑧ 5.28. 현장 체험: 토종 쌀 농장 체험, 손 모내기 행사

앞으로가 기대되는

남성 돌봄전문가 입문 5기

4.1.-5.20. | 수, 10:00-12:00 | 7회

선착순(결제 기준) 15명 | 3만 5천 원 | 4F 방석교실

강사 주경복(경북대 간호학과 교수)

노인 돌봄 서비스에 관심 있는 남성 대상 과정입니다. 돌봄 서비스를 개념부터 체계적으로 이해하고, 노인 기본 케어 방법, 선진국 요양 산업 현황, 현장 사례를 배울 수 있습니다.

- ① 4.1. 돌봄의 개념
② 4.8. 돌봄 서비스 수혜자 이해
③ 4.22. 돌봄의 실제: 기본 케어 방법1
④ 4.29. 돌봄의 실제: 기본 케어 방법2
⑤ 5.6. 돌봄의 실제: 기본 케어 방법3
⑥ 5.13. 선진국 요양 산업 이해
⑦ 5.20. 돌봄 현장 사례

만화 이상의 만화

50+웹툰작가 입문

3.2.-5.25. | 월, 14:00-16:00 | 12회

선착순(결제 기준) 20명 | 6만 원

4F 대강의실, 한국IT직업전문학교(양재동)

강사 최덕현(한국IT직업전문학교 강사)

재미로 보는 콘텐츠를 넘어 문화 산업을 선도하는 주인공이 된 웹툰을 이해하고, 창작 노하우를 배웁니다. 50+세대의 일상과 인생 후반전을 주제로 웹툰을 만들어 세상과 소통할 수 있습니다.

① 3.2. 만화의 이해와 만화의 역사

② 3.9. 스토리텔링 기초

③ 3.16. 아이디어 구성법

④ 3.23. 캐릭터 만들기

⑤ 3.30. 콘티 제작법

⑥ 4.6. 자료 모으는 방법

⑦ 4.13. 스케치와 연출

⑧ 4.20. 펜 터치 및 프로그램 활용1

⑨ 5.4. 펜 터치 및 프로그램 활용2

⑩ 5.11. 채색법

⑪ 5.18. 마무리 식자 작업 활용하기

⑫ 5.25. 작품 발표

트렌드를 선도하라

50+스마트 유튜버 2기

3.4.-5.13. | 수, 15:00-18:00 | 10회

접수 후 선발 20명 | 5만 원 | 4F 교실4-2

강사 박철우(트루팩프로덕션 대표),

유동훈·방윤철(트루팩프로덕션 강사)

스마트폰, 태블릿 PC를 활용해 동영상을 만들고, 동료와의 즐거운 협업으로 감각 있는 유튜버가 되어보세요. 개인 콘텐츠에 최신 트렌드를 더해 50+세대 1인 방송 문화를 선도할 수 있습니다.

① 3.4. 오리엔테이션

② 3.11. 영상 제작 프로세스별 이론

③ 3.18. 영상 편집 앱 키네마스터 이론1

④ 3.25. 영상 편집 앱 키네마스터 이론2

⑤ 4.1. 유튜브 업로드 방법

⑥ 4.8. 유튜브 채널 개설 및 디자인 실습

⑦ 4.22. 개인별 촬영, 편집 실습 및 멘토링1

⑧ 4.29. 개인별 촬영, 편집 실습 및 멘토링2

⑨ 5.6. 제작 영상 상영 및 피드백

⑩ 5.13. 각 채널 리뷰 및 피드백, 과정 마무리

돈 되는 취미생활

스톡사진가 2기: 취미사진 판매하기

3.6.-5.15. | 금, 10:00-13:00 | 10회 | 접수 후 선발 20명 | 5만 원 | 4F 대강의실 외

강사 이상신(사진작가, (주)고어코리아 마스터클래스 포토마스터, 전 중앙M&B·일간스포츠 사진부 기자 외)

혼자만의 작품으로 간직했던 폴더 속 수많은 사진을 온라인 플랫폼에서 판매할 수 있습니다.

스톡(Stock)사진가로 활동하기 위해 알아야 할 여러 노하우를 하나하나 알려드립니다.

① 3.6. 스톡 사진가란?

② 3.13. 무엇을 찍을 것인가1

③ 3.20. 무엇을 찍을 것인가2

④ 3.27. 야외 출사: 인물, 건축, 인테리어

⑤ 4.3. 초상권 해결 방법

⑥ 4.10. 어떻게 찍을 것인가

⑦ 4.17. 조명의 이해 실습1(외부 스튜디오)

⑧ 4.24. 스톡사진가 계약 방식

⑨ 5.8. 조명의 이해 실습2(외부 스튜디오)

⑩ 5.15. 직접 판매 및 총평

초보 강사에게 추천하는

강사의 자격: 나만의 콘텐츠 만들기

3.2.-4.20. | 월, 14:00-17:00 | 8회 | 선착순(결제 기준) 20명 | 4만 원 | 4F 교실4-1, 3F 컴퓨터실

강사 김혜영(㈜ THR 대표이사)

수강생과 쉽고 편하게 소통할 수 있도록 강의를 기획하고 강의안을 구성하는 법을 배웁니다.

- ① 3.2. 강의계획서 구성: 내 강점과 좋은 강사의 조건
- ② 3.9. 강사 프로필 제작 실습
- ③ 3.16. 팀별 미니 강의의 콘티 구성 시뮬레이션
- ④ 3.23. 나만의 콘텐츠 탐색, 강의 자료 마련
- ⑤ 3.30. 강의 기획: 주제, 상황, 배정 시간에 따른 기획
- ⑥ 4.6. 강의 슬라이드 작성1: 파워포인트 실습
- ⑦ 4.13. 강의 슬라이드 작성2: 파워포인트 실습
- ⑧ 4.20. 교육생 참여 강의 기법: SPOT, 아이스브레이킹 외

스마트 기기 취약계층을 위한

IT강사양성 4기

3.10.-4.28. | 화, 10:00-13:00 | 8회
선착순(결제 기준) 20명 | 4만 원 | 4F 교실4-1

강사 신범창(㈜ 티오디오플러스 대표) 외

고령자 등 스마트 기기(스마트폰 등) 취약계층에게 스마트 기기 활용법을 교육하는 강사를 길러냅니다.

- ① 3.10. IT강사의 개념, IT정보취약계층의 이해(고령자 중심)
- ② 3.17. 강사 기초 소양 / 강의 오픈닝 시연
- ③ 3.24. SNS, 영상, 스마트 기기 활용
- ④ 3.31. 다양한 교수 방법과 바람직한 교수 자세
- ⑤ 4.7. 컴퓨터, 인터넷, 스마트 기기 활용
- ⑥ 4.14. 수강생 분석 / SNS와 스마트 워킹 툴 활용
- ⑦ 4.21. 교수-학습 목표 설정
- ⑧ 4.28. 7분 강의 시연 / 교수자 피드백 / 종합 마무리

하나로 열을 만든다

남자의 부엌: 만능양념장 활용 요리

3.31.-5.26. | 화, 15:00-18:00 | 8회
선착순(결제 기준) 8명 | 4만 원 *재료비 회당 2만 원 별도
*앞치마 개별 준비 | 1F 모두의부엌

강사 이현진(영세프스쿨 교육 셰프)

하나의 소스를 활용해 다양한 음식을 만들어 보는 실용적인 간편식 요리 수업입니다.

- ① 3.31. 유능한 만능양념장: 꼬막비빔밥 혹은 콩나물밥
- ② 4.7. 매운 양념장: 마파두부 혹은 순두부찌개
- ③ 4.14. 간장 양념: 불고기
- ④ 4.21. 간장 양념: 장아찌 혹은 장조림 혹은 채소 조림
- ⑤ 4.28. 고추장 양념: 고추장찌개 혹은 고추장 무조림
- ⑥ 5.12. 고추장 양념과 제철 식자재 활용: 주꾸미 덮밥
- ⑦ 5.19. 된장 양념: 강된장
- ⑧ 5.26. 된장 양념과 찰떡궁합: 삼색 나물무침

나를 돋보이게 하는

매력적인 50+의 이미지메이킹

4.1.-6.3. | 수, 14:00-17:00 | 9회
선착순(결제 기준) 20명 | 4만 5천 원 | 4F 대강의실

강사 김지양(국제이미지경영연구소 대표) 외

자신의 특성을 잘 파악하고, 자신에게 맞는 색과 헤어, 패션을 선택하는 안목을 키워 경쟁력을 높일 수 있습니다.

- ① 4.1. 오리엔테이션 / 이미지의 이해
- ② 4.8. 자아 이미지와 휴먼 브랜드
- ③ 4.22. 얼굴 이미지: 내 얼굴 숨은 매력 찾기
- ④ 4.29. 컬러 이미지: 내 안의 컬러 치유의 색
- ⑤ 5.6. 퍼스널 컬러: 신체 색상에 어울리는 컬러 연출
- ⑥ 5.13. 스피치 이미지: 우아함이 유혹하는 50+스피치
- ⑦ 5.20. 패션 이미지1: 체형과 TPO에 따른 패션 연출법
- ⑧ 5.27. 헤어·뷰티 이미지: 10년 젊어지는 헤어, 메이크업
- ⑨ 6.3. 패션 이미지2: 드레스 코드가 있는 1:1 이미지 코칭

필요한 건 빠짐없이

드론입문: 초보자를 위한 A to Z

4.9.-6.18. | 목, 14:00-17:00 | 10회

선착순(결제 기준) 20명 | 5만 원 *드론 임대료 8만 원 별도 | 4F 모두의강당, 3F 컴퓨터실 *수료자(80% 이상 출석)에게 드론플러스강사 자격증(민간 자격증) 수여
강사 강호식(드론 코딩 교육지도사) 외

비행 원리부터 조종법과 수리법, 코딩, 촬영에 이르기까지 드론을 다루기 위해 필요한 모든 것을 배웁니다.

- ① 4.9. 드론 축구로 드론과 친해지기
- ② 4.16. 드론 비행 원리와 고장 진단, 자가 수리법
- ③ 4.23. 드론 조종법
- ④ 5.7. 드론 촬영법1
- ⑤ 5.14. 드론 촬영법2
- ⑥ 5.21. 드론 촬영법3
- ⑦ 5.28. 드론 제어를 위한 코딩1
- ⑧ 6.4. 드론 제어를 위한 코딩2
- ⑨ 6.11. 드론으로 공연 작품 만들기
- ⑩ 6.18. 드론 공연 작품 및 퍼포먼스 발표

내 생각과 관점을 담아

영상으로 만드는 사람책 4기

3.6.-5.29. | 금, 10:00-13:00 | 12회 | 선착순

(결제 기준) 20명 | 6만 원 | 4F 교실4-1, 3F 컴퓨터실
*10회차, 11회차는 10:00-17:00 진행

강사 안나영(다큐멘터리 제작자) 외

나의 삶을 설계하는 과정을 관찰하고 생각을 기록하는 영상 에세이로 '영상 사람책'을 만듭니다.

- ① 3.6. 과정 소개, 프리미어 활용 동영상 편집 워크플로우
- ② 3.13. 이미지 편집 기능 실습: 이미지 속성 변경 기능
- ③ 3.20. 자막·음악의 활용: 제작 의도를 살리는 편집
- ④ 3.27. 편집과 출력: 개별 실습 및 편집 멘토링
- ⑤ 4.3. 영상 구성 기획: 세부 구성 스토리텔링
- ⑥ 4.10. 촬영의 이해: 스마트폰 활용 촬영법 소개 및 실습
- ⑦ 4.17. 이미지 비평: 참고 영상 감상과 분석
- ⑧ 4.24. 영상 제작 멘토링: 모니터링 및 보충 촬영 논의
- ⑨ 5.8. 동영상 편집: 편집 프로그램 복습, 순서편집
- ⑩ 5.15. 소스 편집: 푸티지 활용 편집 소개 및 실습
- ⑪ 5.22. 효과 편집: 이미지, 사운드 보정과 종편 편집
- ⑫ 5.29. 영상 감상회: 작품 감상 및 후속 활동 논의

청년 작가와 쉽고 재미있게

사진 입문: 초보자를 위한 A to Z

3.5.-5.14. | 목, 10:00-13:00 | 10회 | 선착순(결제 기준) 25명 | 5만 원 | 4F 교실4-2, 3F 컴퓨터실

강사 김도영·정찬민(사진작가)

촬영 기초부터 포트폴리오 제작까지 청년 작가와 함께 사진 관련 기술과 지식을 쉽고 재미있게 배워봅니다.

- ① 3.5. 사진 및 카메라 기초 원리 이해
- ② 3.12. 촬영 기초, 빛의 이해
- ③ 3.19. 야외 촬영 실습1
- ④ 3.26. 촬영 리뷰
- ⑤ 4.2. 조명 촬영 실습
- ⑥ 4.9. 사진 편집의 이해
- ⑦ 4.16. 포트폴리오 제작 기초
- ⑧ 4.23. 야외 촬영 실습2
- ⑨ 5.7. 작품 제작
- ⑩ 5.14. 작품 발표 및 증강

LG유플러스와 함께하는

50+유튜브 스튜디오 멘토링 스쿨

5월 중 모집 예정

50+세대를 위한 새로운 유튜브 콘텐츠를 만들어갈 여러분을 모집합니다. 콘텐츠 기획부터 촬영, 편집까지, 중부캠퍼스에 마련된 스튜디오에서 전문가의 멘토링을 통해 50+유튜브 스타에 도전하세요!

사회 변화의 소금

사회혁신퍼실리테이터 4기

3.10.-5.19. | 화, 14:00-18:00 | 10회
선착순(결제 기준) 20명 | 5만 원 | 4F 모두의강당

강사 김성희(에듀툴킷디자인연구소 대표) 외

주민자치, 도시재생 등 다양한 사회혁신 프로젝트의 원활한 진행을 돕는 퍼실리테이터를 양성합니다. 강의와 현장 탐방, 실습으로 50+세대가 사회 변화의 조력자이자 주연으로 성장하도록 합니다.

- | | |
|---------|-----------------------------|
| ① 3.10. | 도시재생 이론 : 사회혁신과 도시재생 |
| ② 3.17. | 현장 탐방 |
| ③ 3.24. | 주민자치 사업 개론 |
| ④ 3.31. | 디자인씽킹 개론1: 문제 발견에서 문제 정의까지 |
| ⑤ 4.7. | 디자인씽킹 개론2: 아이디어에서 테스트까지 |
| ⑥ 4.14. | 디자인씽킹 실습1: 1단계 문제 발견 |
| ⑦ 4.21. | 디자인씽킹 실습2: 2단계 문제 정의 |
| ⑧ 4.28. | 디자인씽킹 실습3: 3단계 해결책 아이디어 모으기 |
| ⑨ 5.12. | 디자인씽킹 실습4: 4단계 해결책 프로토타입 |
| ⑩ 5.19. | 어젠다 만들기 실습 및 수료 |

지역 사랑을 실천하는

50+지역상생 팬슈머 도전

50+세대가 지역에 애정을 갖고 지역을 살리는 일과 활동의 기회를 찾도록, 다양한 현장 전문가와 활동 사례를 소개합니다.

*팬슈머: 팬(Fan)과 소비자(Consumer)의 합성어로 '50+지역상생 팬슈머'는 지역을 배우고, 여행하고, 지역상품을 키워내는 적극적인 50+세대를 의미함

강사 김만희(패스파인더, 앙코르파트너즈 대표)

50+지역상생 팬슈머 도전: 남원 편

4.2.-4.9. | 목, 14:00-17:00 | 2회
선착순(결제 기준) 20명 | 1만 원 | 1F 50+의서재
*2박 3일 워크숍(4월 말 예정)은 희망자에 한해 패스파인더에서 별도 프로그램 진행

- | | |
|--------|---------------------------|
| ① 4.2. | 과정 개요 / 남원 지리산에서 두 달 살아보니 |
| ② 4.9. | 남원 50+세대와의 대화(토크콘서트) |

50+지역상생 팬슈머 도전: 강릉 편

5.7.-5.14. | 목, 14:00-17:00 | 2회
선착순(결제 기준) 20명 | 1만 원 | 1F 50+의서재
*2박 3일 워크숍(5월 말 예정)은 희망자에 한해 패스파인더에서 별도 프로그램 진행

- | | |
|---------|---------------------------|
| ① 5.7. | 과정 개요 / 강릉 백 년 숲속에서 길을 찾다 |
| ② 5.14. | 강릉 50+세대와의 대화(토크콘서트) |

직업과 취미 사이, 도시와 농촌 사이

취농(반농반일) 체험하기 4기

4.10.-5.22. | 금, 10:00-12:30 | 6회 | 선착순(결제 기준) 25명 | 3만 원 | 4F 교실4-1

강사 이한복(에버영피플 대표),
백혜숙(서울시농수산식품공사 전문위원) 외

도시에서 3일은 하고 싶은 일을 하고, 농촌에서 4일은 농사를 짓는 '도3농4, 반농반일'의 라이프 스타일을 소개합니다. 직업과 취미 사이, 도시와 농촌 사이에서 균형을 찾는 여정을 시작하세요.

- | | |
|---------|-----------------|
| ① 4.10. | 반농반일은 가능한가? |
| ② 4.17. | 반농반일을 위한 도시농업 |
| ③ 4.24. | 도시텃밭에서 하는 취농 실습 |
| ④ 5.8. | 미래의 농업 |
| ⑤ 5.15. | 반농반일 농장 체험 |
| ⑥ 5.22. | 토종의 이해 |

렌즈로 사회 참여

사진활동가 3기

3.3.-5.26. | 화, 14:00-17:00 | 12회

접수 후 선발 20명 | 6만 원 | 4F 대강의실

*홈페이지 수강 신청 페이지에서 선발 절차 별도 안내

*수료생 중 50+사회공헌단(사회적경제 사진 지원 분야) 선발

강사 주기중(아주특별한사진교실 대표)

다양한 사회 현상을 보는 내 시선을 사진과 글로 표현합니다. 카메라 수동 모드 조작 가능자 대상 심화 과정입니다.

① 3.3.	포트폴리오 만들기
② 3.10.	사진과 사회
③ 3.17.	사진 문법1: 빛과 색
④ 3.24.	사진 문법2: 형상과 배경
⑤ 3.31.	사진 문법3: 프레임과 구도
⑥ 4.7.	사진 문법4: 게슈탈트 이론과 사진
⑦ 4.14.	사진 문법5: 점·선·면과 시각 동선
⑧ 4.21.	인물·행사 사진 촬영
⑨ 4.28.	정물·광고 사진 연구
⑩ 5.12.	사진과 글쓰기 / 작가 노트 발표
⑪ 5.19.	포트폴리오 발표 및 토론1
⑫ 5.26.	포트폴리오 발표 및 토론2

중부락서 필진 대모집

NEW

중부캠퍼스 소식지 만들기

3.4.-5.27. | 수, 14:00-17:00 | 12회

접수 후 선발 20명 | 6만 원 | 4F 교실4-1

강사 김태욱(스토리엔 대표)

중부캠퍼스 오프라인 소식지 『중부락서(樂書)』의 필진이 되세요. 교육생 콘텐츠로 상반기 소식지를 제작합니다.

① 3.4.	소식지의 이해와 『중부락서(樂書)』
② 3.11. ③ 3.18.	2020 『중부락서(樂書)』 기획
④ 3.25.	취재 기사 작성법
⑤ 4.1.	취재 사진 촬영법
⑥ 4.8.	사진 이미지 편집
⑦ 4.22.	인터뷰 요령
⑧ 4.29. ⑨ 5.6. ⑩ 5.13.	기사 작성
⑪ 5.20.	개별 피드백 및 멘토링
⑫ 5.27.	최종 기사 정리: 제작 편집회의

내가 이 동네 라디오스타

50+방송활동가(라디오) 3기

3.11.-5.20. | 수, 14:00-17:00 | 10회 | 선착순(결제 기준) 20명 | 5만 원 | 3F 미디어실, B1 모임방2

강사 송덕호(공동체라디오 마포FM 대표)

50+세대가 직접 기획하고 제작하는 라디오 프로젝트가 시작됩니다. 나누고 싶은 이야기, 사회에 던지는 제안을 담아 프로그램을 만들고, 공동체 라디오 채널을 통해 송출하는 기회도 잡으세요.

① 3.11.	오리엔테이션 / 팀별 10분 프로그램 기획
② 3.18.	무작정 라디오 프로그램 만들기
③ 3.25.	라디오 프로그램 본격 기획
④ 4.1.	라디오 프로그램 구성하기
⑤ 4.8.	공동체 라디오의 이해: DJ 진행 실습(마포FM)
⑥ 4.22.	라디오 대본
⑦ 4.29.	제작 실습: 방송 장비 이해 및 실습
⑧ 5.6.	팀별 방송 제작1: 작품 제작 연습
⑨ 5.13.	팀별 방송 제작2: 수료 작품 제작
⑩ 5.20.	방송 평가 / 수료식

사대문 민간 외교관

따릉이 투어 문화해설사 2기

3.13.-4.17. | 수, 10:00-14:00 금, 15:00-17:00

10회 | 접수 후 선발 15명 | 5만 원 | 4F 교실4-2

*4.10.(금), 4.17.(금)은 15:00-18:00에 진행

강사 백시영·립트로 빈센트 템바(위라이드 공동대표)

외국인 대상 사대문 문화 해설 자전거 투어(영어) 진행에 필요한 지식과 노하우를 배웁니다.

① 3.13.	서울 자전거 투어 개론1
② 3.18.	야외 실습1: Morning E-Bike Tour
③ 3.20.	서울 자전거 투어 개론2
④ 3.25.	야외 실습2: Dynamic Korea
⑤ 3.27.	서울 자전거 투어 개론3
⑥ 4.1.	야외 실습3: Slowroll 도시재생 문화 프로그램
⑦ 4.3.	서울 자전거 투어 개론4
⑧ 4.8.	야외 실습4: Bring Your Own Bike
⑨ 4.10.	최종 평가
⑩ 4.17.	

숨은 잠재력을 깨우는

발도르프 손끝교실

3.25.-6.17. | 수, 10:00-13:00 | 12회

선착순(결제 기준) 12명 | 6만 원 *재료비 4만 원 별도

*앞치마 개별 준비 | B1 손끝교실

강사 그린핀(그린디자인 연구소)

발도르프는 신체와 정신의 조화로운 발전을 추구하는 독일의 대안 교육 프로그램입니다. 손과 발을 이용한 활동으로 아이들의 잠재력을 끌어내는 생태 감성 놀이와 작업을 경험합니다.

내 손으로 꾸미는 서재

생활목공교실: 독서용 디자인 가구

3.26.-6.18. | 목, 10:00-13:00 | 12회

선착순(결제 기준) 12명 | 6만 원 *재료비 별도(자작나무 30만 원, 나왕 20만 원) *앞치마 개별 준비 | B1 손끝교실

강사 이경래(그린디자인연구소 그린핀 대표)

주제별로 취미 생활에 필요한 가구를 만드는 목공교실입니다. 이번 학기에는 독서를 위한 디자인 가구를 만듭니다. 선 가공된 나무를 이용해 손쉽게 자신만의 서재를 꾸밀 수 있습니다.

전통 음악의 정수

NEW

국립국악원과 함께하는 대금교실

3.30.-6.1. | 월, 18:00-21:00 | 10회

선착순(결제 기준) 20명 | 5만 원 *대금 구입비 별도

B1 스튜디오홍열

강사 문응관(국립국악원 지도단원)

입김만으로 소리를 내는 대금은 자연스러움과 풍류를 중시한 전통 음악의 정수를 보여주는 악기입니다. 쉬운 연습곡으로 운지법과 호흡법을 익히다 보면 어느새 연주를 즐기게 됩니다.

우리가 만드는 하모니

세종문화회관과 함께하는 합창교실

3.31.-6.9. | 화, 19:00-21:00 | 10회

선착순(결제 기준) 50명 | 5만 원 | 4F 모두의강당

강사 안점상(서울시 합창단원), 조연경(반주자)

합창을 위한 기본 발성법을 익히고, 가곡 실습으로 합창의 매력을 즐길 수 있습니다. 직접 무대에 올라 동료들과 함께 합창하는 경험이 감동과 성취감을 선사합니다.

땡땡이와 사회공헌

NEW

반려견교감활동가(50+사회공헌단)

3.13.-5.15. | 금, 14:00-17:00 | 9회 | 접수 후 선발 20명 | 4만 5천 원 | 4F 모두의강당

강사 (주)펫티켓연구소 외

자신의 반려견을 사람과 교감하는 활동 도우미로 훈련한 후 함께 사회공헌 활동에 나섭니다. 어르신과 장애인의 심리 안정과 회복 등을 돕는 사회서비스 분야에서 활동할 수 있습니다.

① 3.13. 활동 소개 / 오리엔테이션

② 3.20. 활동 도우미 반려견의 이해

③ 3.27. 활동 대상(사회복지시설)의 이해

④ 4.3. 교감 놀이1: 자신의 반려견 이해하기

⑤ 4.10. 교감 놀이2: 교감 놀이의 종류

⑥ 4.17. 동물 매개 활동 실습1: 어르신 돌봄

⑦ 4.24. 동물 매개 활동 실습2: 장애인 돌봄

⑧ 5.8. 동물 매개 활동 실습3: 평가

⑨ 5.15. 활동가 역량 강화 / 활동 계획 수립

서울시50플러스캠퍼스에서 새로운 가능성을 실현하세요.
50플러스캠퍼스는 인생 전환기를 준비하는 서울시 50+세대를 위한
상담·교육·일과 활동을 지원하는 플랫폼입니다.

**2020년 10월,
서울시50플러스 북부캠퍼스가
여러분을 찾아갑니다.**
서울시 도봉구 창동 1-8

서울시50플러스 서부캠퍼스
서울시 은평구 통일로 62길 7
문의 02-460-5150

서울시50플러스 중부캠퍼스
서울시 마포구 백범로31길 21
문의 02-460-5250

서울시50플러스 남부캠퍼스
서울시 구로구 오류로 36-25
문의 02-460-5350

