




On The Family(주말 가족 참여 프로그램) 4기 강의계획서

나도 방송 스타! 방송댄스 교실 - 부모와 따로(자녀반)

강좌명	나도 방송 스타! 방송댄스 교실 내 애길 들어봐-NCT WISH(편집곡)		강사명	김미란
수업일시	2026. 5. 16.(토) 10:00~12:00		수업장소	동부복합생활지원센터 다목적강당
수업대상	원주시민(8세 이상 자녀) 10명 ※ <놀면서 배우는 부모 심리학> 부모 수업 (보호자-자녀 각 1강좌)			
수업목표	1. 신나는 음악에 맞춰 방송댄스를 배우며 건강한 신체 발달을 돕는다. 2. 리듬감을 키우고 유연성을 길러 자세를 바르게 한다. 3. 유행하는 댄스를 친구들과 함께하며 사회성을 기르고 자신감과 성취감을 느낀다.			
재료비 (상세내역)	없음			
수강생 준비물	▶ 구입방법 : 공동구매(), 개별준비(○) ▶ 준 비 물 : 간편한 복장, 실내운동화			
수강시 유의사항	※보호자와 자녀가 따로 강좌를 듣는 프로그램으로 수강 신청 시 비교란에 자녀명 기재 필수 ※자녀 1명당 보호자 1명 신청 가능 (두 자녀 이상인 경우, 보호자1+자녀1, 보호자2+자녀2 따로 신청)			
수업내용	월/일	교육내용		
	5/16	시간	나도 방송스타! 방송댄스 교실 내 애길 들어봐-NCT WISH(편집곡)	준비물
	1교시 / 50분	- 오리엔테이션 및 준비운동 - 방송댄스 학습내용 공지 - 강사가 카운트와 음악 속도에 맞춰 설명하기 - 카운트 음악 속도에 맞춰 연습하기 - 음악 틀어주기 (학습자 위주 - 음악에 맞춰 안무 연습) - 강사와 음악에 맞춰 완성작품 함께하기		편한복장& 실내운동화
	10분	휴 식 시 간		
2교시 / 50분	- 챌린지 안무 배우기 - 랜덤댄스 및 친구들과 놀이시간 - 스트레칭(쿨다운) - 마무리인사			
♣ 학습 내용은 학습 분위기와 상황에 따라 변동될 수 있습니다.				
관련 사진				



On The Family(주말 가족 참여 프로그램) 4기 강의계획서

놀이면서 배우는 부모 심리학 - 부모와 따로(부모반)

강좌명	놀이면서 배우는 부모 심리학 (명상으로 부모 마음 돌보기2: 몸과 마음을 쉬기)	강사명	윤영미	
수업일시	2026. 5. 16.(토) 10:00~12:00	수업장소	동부복합생활지원센터 일반강의실1	
수업대상	원주시민(8세 이상 자녀를 동반한 보호자) 10명 ※ <나도 방송 스타! 방송댄스 교실> 자녀 수업 (보호자-자녀 각 1강좌)			
수업목표	* 마음 작동의 원리를 이해하고 심호흡을 배우고 집중활동을 통해 명상을 경험한다.			
재료비 (상세내역)	없음			
수강생 준비물	▸ 간편복장			
수강시 유의사항	※보호자와 자녀가 따로 강좌를 듣는 프로그램으로 수강 신청 시 비고란에 자녀명 기재 필수 ※자녀 1명당 보호자 1명 신청 가능 (두 자녀 이상인 경우, 보호자1+자녀1, 보호자2+자녀2 따로 신청)			
수업내용	5/16	내용	놀이면서 배우는 심리학-명상2	시간
		오리엔 테이션	내 마음 온도 체크	10분
		수업	<ul style="list-style-type: none"> * 마음의 습관에 대한 미니 강의 * 마음을 쉬는 일(집중하기와 통찰하기, 심상화하기)경험하기 * 그리기(색칠하기)로 집중하는 명상2 * 평가 판단없이 대화하는 마음챙김 대화 명상2 	80분
		마무리	마음 풍경 나누기	20분
	교육내용			
	관련 사진			


On The Family(주말 가족 참여 프로그램) 4기 강의계획서

아빠와 만드는 맛있는 요리 교실

강좌명	아빠와 만드는 맛있는 요리 (미니햄버거)	강사명	홍귀옥	
수업일시	2026. 5. 16.(토) 10:00~12:00	수업장소	동부복합생활지원센터 조리실	
수업대상	원주시민(가족반- 8세 이상 자녀와 보호자) 10가족			
수업목표	1. 아빠와 함께 조심조심 요리를 만들며 행복한 추억을 만든다. 2. 함께하는 요리로 가족 간 소통 능력을 향상한다. 3. 배워 본 요리를 가정에서 만들어 함께 나눠본다.			
재료비 (상세내역)	2만원 (1회당 2만원) (모닝빵, 피클, 토마토, 양상추, 마요네즈, 돼지고기, 양파, 달걀, 각종 양념등)			
수강생 준비물	▶ 구입방법 : 공동구매(○), 개별준비(○) ▶ 준 비 물 : 행주, 앞치마, 키친타올, 위생장갑(비닐, 라텍스), 완성품 담을 용기			
수강시 유의사항	▶ 요리 수업 중 각종 도구 사용 시 안전에 주의하시기 바랍니다. ▶ 원주시민이 함께 사용하는 공공 시설이기에 깨끗이 사용해 주시기 바랍니다. ※보호자1명과 자녀1명이 함께 강좌를 듣는 프로그램입니다.			
수업내용	월/일	교육내용		
	5/16	내용	미니 햄버거	
		오리엔 테이션	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 및 조리시 안전수칙 안내. • 재료 설명 	시간 10분
		수업	1. 양상추는 씻어서 냉수에 담그고 토마토는 슬라이스 한다. 2. 햄패티 재료를 키친볼에 담고 잘 치대어 차지게 반죽한 후 동글납작하게 모양을 만들어 프라이팬에 잘 익혀 준다. 3. 모닝빵에 칼집을 넣고 사이에 소스를 바른다. 4. 준비된 모든 재료를 모닝빵 사이에 넣는다.	90분
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 설거지 및 정리 • 안전하고 즐거운 귀가 	10분		
관련 사진	 			


On The Family(주말 가족 참여 프로그램) 4기 강의계획서

알콩달콩 아이싱쿠키 만들기

강좌명	가정의달 가족쿠키 만들기		강사명	이은진
수업일시	2026. 5. 16.(토) 10:00~12:00		수업장소	동부복합생활지원센터 일반강의실3
수업대상	원주시민(가족반- 5세 이상 자녀와 부모) 10가족			
수업목표	1. 가족이 함께 수업 재료와 아이싱에 대해 알아본다. 2. 하나밖에 없는 나만의 쿠키를 완성하며 가족 간의 유대감을 형성한다. (※오븐을 사용하지 않는 베이킹 수업입니다.)			
재료비 (상세내역)	2만원 (1회당 2만원) (시즌에 맞는 쿠키 종류 여러개 + 아이싱펜 + 토핑 + 포장상자 등 재료 일체)			
수강생 준비물	▶ 구입방법 : 공동구매(○), 개별준비(○) ▶ 준비물 : 앞치마			
수강시 유의사항	※보호자와 자녀가 함께 강좌를 듣는 프로그램입니다. ※보호자 1명당 자녀 1명 신청 가능 (수강 신청 시 비고란에 자녀명 기재 필수) (두 자녀 이상인 경우, 보호자1+자녀1, 보호자2+자녀2 따로 신청) ※강사에게 재료비 입금 완료 후 수강 확정 (신청 완료 후 동부센터에서 입금 계좌 안내 문자 발송)			
수업내용	월/일	교육내용		
	5/16	내용	알콩달콩 아이싱쿠키 만들기	시간
		오리엔 테이션	수업 재료와 아이싱쿠키에 대해 알아본다	15분
		수업	1. 아이싱펜으로 선 긋기, 여러 가지 모양 연습하기 2. 쿠키 위에 아이싱펜을 활용한 여러 가지 기법을 배워 본다 (라인 그리기, 전체 칠하기, 토핑 활용하기, 무늬 그리기) 3. 아이싱쿠키를 창작하여 완성한다	80분
마무리	상자 조립 & 포장 뒷정리하기	20분		
관련 사진				


On The Family(주말 가족 참여 프로그램) 4기 강의계획서

엄마와 딸이 함께하는 나만의 퍼스널컬러

강좌명	엄마와 딸이 함께하는 나만의 퍼스널컬러	강사명	이지영	
수업일시	2026. 5. 16.(토) 10:00~12:00	수업장소	동부복합생활지원센터 일반강의실2	
수업대상	원주시민(가족반- 청소년 자녀와 보호자) 10가족			
수업목표	1. 모녀가 함께 자신만의 퍼스널컬러와 이미지션을 진단을 통해 이해해 본다. 2. 모녀 사이의 공통 주제를 통하여 내적 친밀감의 상승을 기대할 수 있다. 3. 진단결과를 헤어컬러 또는 의상등에 접목하여 나만의 이미지메이킹을 할수있다			
재료비 (상세내역)	없음			
수강생 준비물	▶ 구입방법 : 공동구매(), 개별준비(○) ▶ 준비물 : 흰색 상의와 맨얼굴(썸크림만 바른 상태의 얼굴)			
수강시 유의사항	※부모와 자녀가 함께하는 프로그램이므로 수강신청시 비고란에 자녀명 기입 필수 ※자녀 1명당 보호자 1명 신청 가능 (예를 들어 두 자녀인 경우, 부모(엄마)+자녀1, 부모(아빠)+자녀2 따로 신청)			
수업내용	월/일	교육내용		
	5/16	내용	엄마와 딸이 함께하는 나만의 퍼스널컬러	
		퍼스널컬러	간단한 진단을 통하여 퍼스널 컬러 알아보기	시간
		이미지션과 명도, 채도	얼굴의 이미지션 분석과 체형분석 명도와 채도에 따른 이미지 연출법 얼굴형에 따른 헤어 연출법	40분
마무리	2026년 트렌트 핵심 컬러와 이미지메이킹 총 정리	40분		
	5/16	관련 사진		

On The Family(주말 가족 참여 프로그램) 4기 강의계획서

자녀와 함께하는 즐거운 제과제빵

강좌명	자녀와 함께하는 즐거운 제과제빵 (호두비스킷)		강사명	임진용
수업일시	2026. 5. 16.(토) 10:00~12:00		수업장소	동부복합생활지원센터 제과제빵실
수업대상	원주시민(가족반- 5세 이상 자녀와 보호자) 10가족			
수업목표	1. 가족이 함께 건강한 과자를 요리하며 맛있는 추억을 만들어본다. 2. 가족이 함께하는 시간을 통해 자녀의 오감발달을 키운다. 3. 요리교육을 통해 먹는 음식 습관을 잡아주고 정서 발달을 도모한다.			
재료비 (상세내역)	2만원 (1회당 2만원) (박력분, 설탕, 버터, 달걀, 베이킹파우더 등 재료 일체)			
수강생 준비물	▶ 구입방법 : 공동구매(○), 개별준비() ▶ 준비물 : 행주, 앞치마, 위생장갑(필요시 비닐, 라텍스 등)			
수강시 유의사항	▶ 요리 수업 중 각종 도구 사용 시 안전에 주의하시기 바랍니다. ▶ 원주시민이 함께 사용하는 공공 시설이기에 깨끗이 사용해 주시기 바랍니다. ※보호자1명과 자녀1명이 함께 강좌를 듣는 프로그램입니다.			
수업내용	월/일	교육내용		
		내용	호두비스킷 만들기	시간
		오리엔 테이션	인사 및 베이킹 시 안전수칙 안내 재료 준비 및 설명	10분
		수업	1. 믹싱볼에 쇼트닝, 버터, 설탕 넣고 믹싱(크림화) 2. 달걀 서서히 넣으며 부드러운 크림 만들기. 3. 케이크크림, 체친가루 혼합 4. 모양 만들어 오븐에 굽기	90분
		마무리	설거지 및 정리 안전하고 즐거운 귀가	20분
	5/16	관 련 사 진		

On The Family(주말 가족 참여 프로그램) 4기 강의계획서

자녀와 함께하는 비즈키링, 팔찌 만들기

강좌명	자녀와 함께하는 비즈키링, 비즈팔찌 만들기		강사명	권경숙
수업일시	2026. 5. 16.(토) 10:00~12:00		수업장소	동부복합생활지원센터 미술음악공간
수업대상	원주시민(가족반- 8세 이상 자녀와 보호자) 10가족			
수업목표	1. 가족이 함께 비즈키링과 비즈반지를 제작하며 공동의 활동 경험을 통해 정서적 유대와 추억을 형성한다. 2. 공동 제작 활동 과정에서 집중하여 과제를 수행하는 경험을 통해 자녀의 주의집중력 및 지속적 몰입 능력을 향상시킨다. 3. 만들기 활동을 통해 성취감을 경험하고, 과제를 완성하는 과정을 반복함으로써 자기조절 능력과 정서 안정 발달을 도모한다.			
재료비 (상세내역)	15,000원 (비즈스트랩 만들기 세트, 비즈팔찌 만들기 세트)			
수강생 준비물	▶ 구입방법 : 공동구매(○), 개별준비() 없음			
수강시 유의사항	▶ 수업 중 각종 도구 사용 시 안전에 주의하시기 바랍니다. ▶ 원주시민이 함께 사용하는 공공 시설이기에 깨끗이 사용해 주시기 바랍니다. ※보호자1명과 자녀1명이 함께 강좌를 듣는 프로그램입니다.			
수업내용	월/일	교육내용		
		내용	비즈키링, 팔찌 만들기	시간
		오리엔테이션	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 및 안전수칙 안내. • 수업 순서 설명 	10 분
		모루인형 만들기 체험	<ol style="list-style-type: none"> 1. 비즈 스트랩을 자녀와 함께 배열하고 디자인하는 과정을 통해 협동심과 타인의 선택을 존중하는 배려심을 기른다. 2. 자녀가 직접 비즈를 끼우고 완성하는 과정을 통해 집중력과 몰입 경험을 강화한다. 3. 비즈 반지 제작 활동을 통해 가족 간 협력 경험을 쌓고, 성취감을 바탕으로 정서 안정과 긍정적 자기효능감을 형성한다. 	100 분
		마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 안전하고 즐거운 귀가 	10 분
	5/16	관 련 사 진	