



대구광역시체육회



수신자 수신자참조

(경유)

제목 2024 내 몸 사용설명서 교육 홍보요청

1. 평소 우리시 체육발전을 위해 노력하시는 귀 대학교에 사의를 표합니다.
2. 본 회에서는 스포츠 활동과 일상생활에서 자세의 각 부위에서 발생하는 통증에 따라 전문화된 운동법을 통한 컨디셔닝 관리를할 수 있도록 「2024 내 몸 사용설명서 교육」을 아래와 같이 운영하고자 하오니 많은 관심과 적극적인 홍보를 부탁드립니다.

가. 교육 개요

- 1) 교육기간: 2024년 9월 ~ 10월
- 2) 교육장소: 대구광역시체육복지센터(북구 고성로 191, 4층)
- 3) 교육대상: 대구시민 및 체육인
- 4) 교육내용

구분	교육날짜	요일	교육시간	교육명	모집인원	비고
계					120명	4회
1	9월 24일	화요일	19:00~21:00	일상생활에서 상지 관리운동	30명	
2	10월 1일	화요일	19:00~21:00	일상생활에서 하지 관리운동	30명	
3	10월 8일	화요일	19:00~21:00	일상생활에서 몸통 관리운동	30명	
6	10월 15일	화요일	19:00~21:00	나의 뇌를 변화시키는 올바른 자세 관리방법	30명	

가) 일반과정(대구시민 대상)

나) 심화과정(체육전공자 대상)

구분	교육날짜	요일	교육시간	교육명	모집인원	비고
계					180명	6회
1	9월 2일	월요일	19:00~22:00	스포츠 현장에서 활용하는 어깨 관리운동	30명	
2	9월 4일	수요일	19:00~22:00	스포츠 현장에서 활용하는 무릎 관리운동	30명	
3	9월 9일	월요일	19:00~22:00	스포츠 현장에서 활용하는	30명	

			0	척추 관리운동		
4	9월 11일	수요일	19:00~22:00 0	스포츠 현장에서 활용하는 발목 관리운동	30명	
5	9월 23일	월요일	19:00~22:00 0	스포츠 현장에서 활용하는 기타질환관리	30명	
6	9월 25일	수요일	19:00~22:00 0	스포츠 현장에서 실질적으로 일어나는 컨디셔닝 활용법	30명	

나. 교육비용: 교육비 전액 무료

다. 모집기간: 2024. 8. 12.(월) ~ 선착순 모집 마감까지

라. 신청방법: 수강 신청서(개인정보이용동의서 포함) 이메일 제출

- 이메일: dsa2430336@gmail.com / 문의사항: 053-243-0336

마. 요청사항: 교육 안내 및 참가자 모집 홍보

바. 기타사항: 심화과정 6차 모두 참석시 이수증 제공, 대구 스포츠과학센터 현장실습 기회 제공

붙임 1. 내 몸사용설명서 교육생 모집 공고문 1부

2. 홍보용 포스터 1부. 끝.

대구광역시체육회장



대구한의대학교총장, 대구보건대학교총장, 대구공업대학교총장, 영남이공대학교총장, 경북대학교총장, 계명대학교총장, 경일대학교총장, 영남대학교총장, 영진전문대학교총장, 수성대학교총장, 대구대학교총장, 대구과학대학교총장, 대구가톨릭대학교총장, 대구교육대학교총장, 계명문화대학교총장

조정은 차장

방한숙 부장

전결 08/12
장병달

협조자

시행 체육지원부-2833 (2024.08.12.) 접수 사범대학행정실-1338 (2024.08.13.)
우 41595 대구광역시 북구 고성로 191 체육복지센터 4층 / <http://www.daegusports.or.kr>
전화 053)243-0336 전송 070-4275-1304 / jungen31@naver.com / 공개