

2026년 3분기 만수6동 주민자치센터 특화프로그램 수강생 모집 안내

◆ 접수기간·방법 ※ 선착순 마감

- 방문 접수 : 2026. 6. 22.(월) ~ 6. 26.(금) / 접수시간 : 9시 ~ 17시

▶ 만수6동 행정복지센터 2층

◆ 프로그램 편성표(안) (수강기간: 2026. 7. 21. ~ 9. 30.) *2026년 12월까지 운영

구분	프로그램명	운 영 일 시		모집 인원	대 상	수강료 (3개월)	준비물	비고
		요일	시간					
생활 체육	필라테스 (화목 오후)	화목	13:20~14:00	20명	성인	무료	매트	

월별	목표	수업내용	물품
2월	호흡 · 몸 인식	흉곽호흡, 골반 중립, 전신 이완	매트
3월	코어 기초	복부 안정화, 허리 부담 최소화	매트
4월	척추 가동성	굴곡 · 신전 · 회전, 허리 유연성	매트
5월	고관절 · 하체	보행 안정, 전체 하체 근력, 골반 중립	매트
6월	어깨 · 상체	어깨 안정화, 가동성 향상	매트
7월	균형 감각	낙상 예방, 발 · 발목 강화, 종둔근 강화	슬라이드 디스크
8월	전신 협응	상 · 하체 연동 움직임	매트
9월	내전근 및 코어 강화	내전근 사용하며 코어 집중 강화	서클링
10월	척추 회전	몸통 회전 및 측면 근육 사용하기	매트
11월	전신 근력	전체적인 동작 복습을 통한 전신 근력과 기능 강화	매트
12월	회복 · 정리	스트레칭, 호흡, 이완	매트

※ 남동구 체육회 행사 및 방학(7.1~7.16.) 등으로 프로그램 미운영시 별도 보강 없음

◆ 유의사항

- 강의 시간과 내용, 장소 등 프로그램 운영 관련 세부사항은 센터 여건에 따라 변동될 수 있으며, 모집정원과 수강인원 50% 미달 시 폐강될 수 있습니다.
- 수업 2회 결석 시 수강취소 처리

만수6동 주민자치센터(☎453-5490)