

4월~7월 교육 참가자 모집 안내

신청기간 각 월마다 신청기간 상이

- **4월교육** : 2026. 4. 1.(수) 오전 9시 ~ 마감 시
- **5월교육** : 2026. 4. 29.(수) 오전 9시 ~ 마감 시
- **6월교육** : 2026. 6. 1.(월) 오전 9시 ~ 마감 시
- **7월교육** : 2026. 7. 1.(수) 오전 9시 ~ 마감 시

모집대상 50세 이상 인천시민

수강료 무료

신청방법 구글폼, 방문신청

- 방문신청 : 인천고령사회대응센터
(미추홀구 석정로 229, JST제물포스마트타운 10층)



교육 프로그램 및 세부 일정

구분	교육일정	주제	내용	비고
노후준비 총론	4. 8.(수) 14:00~16:00	생애전환기에 대한 이해	- 노년기에 대한 긍정적 인식과 열린마음 가지기 : 주요 전환점(청소년기, 성인기, 노년기 등) 각 단계의 특성	
건강	4. 17.(금) 14:00~16:00	내 몸을 살리는 올바른 걷기법	- 내 몸에 맞는 올바른 자세와 이해 - 내 관절을 지키는 11자 보행법	
여가	4.22.(수), 4.28.(화) (2회차) 14:00~17:00	마음이 쉬어가는 시간, 나를 위한 힐링 데생 수채화	- 미술 입문 배워보기 - 데생 수채화 그려보기	2회차 과정 전부 참여하시는 분 우선 선발예정
재무	4. 29.(수) 14:00~17:00	생애재무관리 지키고 불리는 전략 (지불전략)	- 자산배분(지키는 자산+불리는 투자자산)요령 - 실전 투자법(주식, 펀드, ETF) - 절세계좌 활용	
건강	5. 12.(화) 14:00~16:00	건강한 노후를 위한 영양제 똑똑하게 선택하기	- 영양제 시장의 불편한 진실 : 마케팅에 속지 않는 법 - 영양제 성분표 해독법 - 스마트한 영양제 소비자 되기	



구분	교육일정	주제	내용	비고
일경험	5. 14.(목) 14:00~17:00	제 2의 인생 강아지 수제간식 전문점 창업 A부터 Z까지	- 사업자 등록 및 법적절차, 창업 아이템 선정 - 매장 운영 계획 및 마케팅 판매전략 등 - 강아지 간식(땡땡치킨) 만들기(실습)	맹당대학간식학과 건물에서 진행 (주소: 구월남로 30 2층)
대인관계	5. 19.(화) 14:00~16:00	행복한 노후를 위한 공감소통과 관계맺기	- 공감경청 대화법에 대해 알아보기	
여가	5. 21.(목) 14:00~16:00	원예생활 꽃 피는 노후, 마음이 쉬어가는 시간	- 원예 생활 : 식물로 여는 제2의 인생 - 화분 하나로 시작하는 여유로운 노년기 : 화분 심기 체험 진행	
여가	5.27.(수) 14:00~16:00	색으로 찾는 나다운 인생 2막	- 퍼스널 컬러란?, 퍼스널 컬러 진단 - 재취업을 위한 이미지 메이킹 등	
건강	6.11~7.2.(4회) 매주 목요일 14:00~16:00	건강 100세를 위한 저속노화 식생활	- 건강한 삶을 위한 일상 속 요리방법 이론 및 실습	4회차과정 전부 참여하시는분 우선 선발예정
디지털	6.9~6.30.(4회) 매주 화요일 14:00~16:00	스마트폰 실생활 활용법 입문	- 스마트폰 친해지기(스마트폰 기본 설정 등) - 초행길도 걱정없어-지도 길찾기 - 카카오톡 200% 활용 (카카오톡 시카나나 사용하기 등) - 카메라 전문가 (10년은 젊어보이는 카메라 앱 활용 등)	4회차 과정 전부 참석가능한분만 신청요망
디지털	7.7~7.28.(4회) 매주 화요일 14:00~16:00	AI와 친해지는 스마트폰생활	- 스마트폰 AI 친해지기(구글 어시스턴트 설정 등) - 유튜브 취미생활(광고없이 유튜브 보기 등) - AI와 가족 영상 만들기(SUNO AI 음악생성 등) - 철통보안 스마트폰(안전한 보안 설정 등)	4회차 과정 전부 참석가능한분만 신청요망
여가	7.16.(목) 14:00~17:00	나를 이해하는 글쓰기: 안정된 노후를 위한 마음관리	- 글쓰기가 가진 치유의 힘을 통한 내면 탐색과 스트레스 관리	
건강	7.23.(목) 14:00~16:00	건강수명을 늘리는 신체나이 관리와 셀프마사지	- 신체나이관리법 : 취미, 통증 등 동작에 맞는 운동 추천 및 실습 - 스포츠 마사지 방법 : 셀프마사지 및 조별 마사지 진행	
재무	7.29.(수) 14:00~17:00	생애재무관리 (잘)쓰고 남기는 전략 (쓰남전략)	- 현금흐름 만드는 인컴상품(월분배형ETF, 펀드 등) - 보유자산 적정 인출전략(30년 연금생활 4%룰) - 은퇴자산 3개의 버킷전략 (생활자금통장, 지속가능투자통장, 비상금통장)	

※ 센터 내부 사정으로 인해 교육 프로그램 및 세부 일정은 변경될 수 있습니다.

신청문의 즐거운인생팀 ☎. 032)715-5495

