

강 의 계 획 서

강좌명	시니어 1인 요리 마스터 클래스 – 한식으로 건강하게					
교/강사명	황*희					
교육수요	-1인 가구비중이 전체가구의 33,4%(통계청,2022년)로 계속 증가하고 있으며, 또한 초고령사회 진입으로 노년층 인구비중도 지속적으로 확대되고 있음 -요리교육은 실생활에 바로 적용 가능한 생활밀착형 교육으로 복지관, 문화센터등에서도 높은 호응을 얻고 있음					
교육목표	균형 잡힌 식생활과 기본 조리 능력을 익혀, 스스로 식사를 준비하고 건강을 관리할 수 있도록 함					
인재상	스스로의 삶을 가꾸는 생활 실천					
역량	식재료 선택과 조리 방법을 통해 건강을 지키는 능력					
프로그램개발	슬로우푸드조리과					
기대효과	요리활동을 통한 성취감과 공동체 활동을 통해 고립감 해소 및 삶의 질 향상					
주	요일	시간	강 의 내 용	담당 강사	참고 서적	준비물 (수업재료)
1	9/4(목)	3	오리엔테이션, 연잎밥	황*희		앞치마 필기도구
2	9/11(목)	3	삼색쌀빵, 만능무침양념	황*희		앞치마 필기도구
3	9/18(목)	3	오이무침, 메추리알 소고기장조림	황*희		앞치마,반찬통 필기도구
4	9/25(목)	3	북어국, 계란육전	황*희		앞치마,반찬통 필기도구
5	10/2(목)	3	깻잎김치, 육개장	황*희		앞치마,반찬통 필기도구
6	10/16(목)	3	닭가슴살 솔잎자반, 진미오징어 무침	황*희		앞치마,반찬통 필기도구
계		18	※ 교육내용은 변경될 수 있음.			