서울시50플러스 중부캠퍼스 2018년 2학기 교육과정 안내

삶의 온도를 높이다
삶의 가치를 더하다

50plus.or.kr/scc

I·SEOUL·U 너와 나의 서울

5O+ 서울시 50플러스재단

수강신청

2018년 8월 1일부터 마감시까지
온라인(50plus.or.kr/scc) 또는 방문(2층 상담센터) 신청

문의

02-460-5250

(04147) 서울시 마포구 백범로31길 21 서울복지타운내
서울시50플러스 중부캠퍼스





5O+ 서울시50플러스 중부캠퍼스

한 눈에 보는 2018년 2학기 교육과정

배움 · 일 · 친구가 있습니다
인생전환을 준비하는
50+세대를 위한 두 번째 배움학교
서울시50플러스 중부캠퍼스입니다

관심이나 선호, 지향 가치, 경험에 따라
자유롭게 각 프로그램을 신청하여
참여하실 수 있습니다

수강신청

2018. 8. 1- 마감시

온라인 신청

홈페이지(50plus.or.kr/scc) 접속
⇨ 수강신청 ⇨ 결제(카드, 계좌이체)

방문신청

2층 상담센터 방문
⇨ 홈페이지(50plus.or.kr/scc) 접속
⇨ 수강신청 ⇨ 현장결제(카드)

문의

02-460-5250

- 회원이 아닌 경우 회원가입
- 유료수강의 경우 수강료 납부하셔야 신청완료
- 수강신청은 인터넷 접수만 가능(전화접수 불가)
- 교재비, 재료비는 개강 후 환불 불가능

인생재설계학부

구분	강좌명	
필수입문	50+인생학교 4기	4p
	개강 특강 : 캠퍼스와 관계 맺기	4p
50+의서재 특강	따뜻한 말 한마디 “인생전환, 50+”	5p
성찰	서양고전탐구 : 그리스 신화의 이해	5p
	동양고전탐구 : 고전에 담긴 50+삶의 비전 찾기	6p
	영화탐구 4기 : 영화로 읽는 인문학	6p
	사진인문학 2기 : 전문가가 들려주는 사진 언어	6p
실천	관계탐구 4기 : 마음과 마음을 연결하는 대화	7p
	여가(餘暇)디자인 : 삶을 즐기는 시간	7p
	서울문화재단과 함께 하는 예술놀이터 : 생각이 말랑해지는 시간	7p
	중년학교실 : 중년 톡톡(talk talk)	8p
50+준비	자기이유학교 : 나의 가치 찾기	8p
50+컨설턴트 생애설계상담소	여가 : 여가개론	8p
	여가 : 중부캠퍼스에서 찾는 여가	
	관계 : 자존감 향상 코칭	
	관계 : 분노 조절 코칭	
	재무 : 생활비와 노후자금	
	재무 : 자산관리와 은퇴자금	
	사회공헌 : 여성의 노후설계	
	사회공헌 : 사회공헌과 노후설계	
전문기관 연계 생애설계	국민연금공단과 함께 하는 재무설계	9p
	한국주택금융공사와 함께 하는 주택연금설계	
	가톨릭 관동대학교 국제성모병원과 함께 하는 건강교실	
	서울시금융복지상담센터와 함께 하는 가계금융 위기 예방	
	대한법률구조공단 서울중앙지부와 함께 하는 민사소송	
	대한법률구조공단 서울중앙지부와 함께 하는 생활법률 분쟁 대처	
	한국무역협회와 함께 하는 생애경력설계	

커리어모색학부

구분	강좌명	
입문	앙코르커리어 특강 : 사회적기업을 통한 일 찾기	10p
	앙코르커리어 특강 : 공유경제 이해를 바탕으로 한 일 전환	
	50+진로설계 : 경력·취미 활용 다양한 형태의 일 찾기 방법 설계	
기본	OA기본 : 한글, MS오피스	10p
	ICT : 스마트폰+SNS	11p
	ICT : 스마트폰+이미지(사진·영상)	11p
미디어	사진 입문 : 초보자를 위한 A to Z	11p
	사진 심화 : 사진작가 되기	12p
	강의콘텐츠 영상 제작	12p
	영상 사람책 제작 : 폼(form)나는 자기 소개	13p
	라디오PD 심화 : 방송코너 만들기	13p
	온라인기자 되기	14p
	SNS 여행작가 되기	14p
강사	생애설계코치 2기	14p
	시니어금융교육강사	15p
	IT강사	15p
	강사양성 심화 : 나만의 강의콘텐츠 업그레이드	15p
	사회혁신 퍼실리테이터	16p
지역	취농(반농반일) 준비과정	16p
	DMZ 여행 기획자	
시니어비즈니스	시니어생활지원코디네이터 2기 : 주거·요양·용품	17p
	남성돌봄전문가 입문 2기	17p
	50+여행 비즈니스 기획자	18p
창업창직	창업입문 : 게임으로 즐기는 창업 시뮬레이션	18p
	1인 창직 3기 : 프리랜서 시작하기	18p
	사회적기업 창업 4기	19p
경력인턴 준비	사회적기업 경영지원단 : 사회적기업, 청년스타트업	19p

일상기술학부

구분	강좌명	
문화예술	세종문화예술회관과 함께 하는 합창교실(야간)	20p
	국립국악원과 함께 하는 사물북 난타	
	탄츠테아터 : 연극이 결합된 독일 현대무용	
건강	치유요가	20p
	근력키우기 프로젝트	
생활기술	생활목공교실 : 스툴과 서랍장	20p
	생활목공교실(특강) : 폐목재를 이용한 트레이(9.20/10.25)	
	남자의 부엌 : 생일상 차리기	
	남자의 부엌(특강) : 신짜오! 베트남요리	

기획과정

구분	강좌명	
남북평화	직접 배우는 북한요리 : 평안북도편	21p
	변화하는 북한 : 북한문화 다시보기	
커뮤니티	커뮤니티지원단과 함께 하는 커뮤니티 워크숍	21p

서울시 보람일자리 사업 21p
50+상담센터
커뮤니티 플러스
50+단체 설립 지원 22p
서울시50플러스 중부캠퍼스 23p

조금은 다른 삶에 용기를 더하는
50+인생학교(4기)

50+인생학교! 전환점에 서 있는 50+세대가 마음껏 뛰놀 학교입니다. 교과서는 없지만 함께 머리를 맞대고 어떻게 살 것인지에 대한 답을 찾는 14주간의 여정입니다. 함께 하는 길동무들이 있어 조금은 다른 삶을 위한 용기가 생깁니다

일시 9.4.-11.27 (화) 18-21시 (14강) 단, 10.13–10.14(1박2일 워크숍) / 11.27 17-21시
인원 50명 **신청** 접수 후 선발 **참가비** 10만원(1박2일 워크숍비 별도)
신청절차 신청서(온라인 신청서, 마음준비서) 온라인 접수 후 선발 자 개별통보
온라인 접수 ▶ 서류심사 ▶ 선발자 발표(상세내용 홈페이지 참조)
장소 모두의 강당(4층) / 대강의실(4층) / 몸짓교실(지하1층) / 흥얼교실(지하1층)

학장단 학 장 : **정광필**(이우학교 초대 2대 교장, SBS 바람의학교 교장, 미래 교육을 묻다 저자)
부학장 : **구민정**(연극학 박사, 한국교육연극학회 이사, 한국방송통신대학교 외래교수)

회차	날짜	내용
①	9.4	[입학식 및 오리엔테이션] 50+인생학교 로드맵 제시, 커리큘럼 소개 [워크숍1] 구성원 톺아보기
②	9.11	[마음열기] 놀이처럼 드라마처럼 어린 시절 놀이 본능과 야성을 찾아 숨겨진 자신 심층 탐구
③	9.18	[예술로 대화하기] 우리가 여기서 우연히 만난 걸까?
④	10.2	예술로 풀어보는 Story method 1, 2 내 삶의 여정을 되짚어 이야기 나누기
⑤-⑥	10.13(토)-14(일)	[1박2일 여정] 드래곤호(Dragon號) 탑승하기 가정과 사회가 부여한 역할에서 벗어나 오롯이 나를 만나는 시간
⑦	10.16	드래곤호의 새로운 도약/ 자치회 구성
⑧	10.23	[워크숍2] 드래곤호의 특별한 만남
⑨	10.30	[워크숍3] 드래곤호 합체의 위력 : 커뮤니티 만들기
⑩	11.6	[워크숍4] 드래곤호의 도전 '마법사의 난제를 해결하라' 커뮤니티의 도전적 과제 해결과정(1)
⑪	11.13	[워크숍5] 드래곤호의 도전 '마법사의 난제를 해결하라' 커뮤니티의 도전적 과제 해결과정(2)
⑫	11.14-19	[워크숍6] 드래곤호의 모험 '커뮤니티 세상과 만나다'
⑬	11.20	[워크숍7] 커뮤니티 활동 공유 : 인생후반부 스토리텔링 발표회
⑭	11.27	[졸업식] 4기 자치회 자율 진행

추천 인생 전환기의 자신을 탐색하고 도전을 계획 하는 4060세대
3기 수료생의 말말말 내가 그어놓은 선을 지을 수 있는 용기를 얻었다. 설레고! 신나고! 돈 안 되는 일로 이렇게 열심히 다녀 보긴 처음이다.

개강 특강 :
캠퍼스와 관계 맺기

2018년 2학기 첫 날 열리는 특강입니다
나와의 관계, 타인과의 관계
그리고 공동체와의 관계 설정을 고민하시는
50+세대와 함께 '내가 중심이 되는 삶'에서
'내가 주인이 되는 삶'을 고민하며
중부캠퍼스를 효과적으로 이용하는
방법을 제시합니다

일시 9.3 (월) 10-12시 (1강) **인원** 40명 **신청** 선착순 **장소** 모두의 강당(4층)
참가비 무료 **강사** **고선주**(서울시50플러스 중부캠퍼스 관장, 가족학 박사)

날짜	내용
9.3(월)	내 삶의 주인공은 '나야 나'/ 중부캠퍼스 일련의 과정과 향후 일정 공유/ 의견 나누기

추천 나, 주변, 공동체 속에서 관계 맺기에 대해 고민 또는 관심이 있는 분
중부캠퍼스 이용설명서를 듣고 싶은 분

50+의서재 특강 :

마음건강 컨퍼런스
따뜻한 말 한마디
"인생전환, 50+"

따뜻한 말 한마디는
서울시 정신건강복지센터와 함께 합니다
오늘도 성실하게 두 번째 인생을
준비하고 계신 50+세대에게 긍정적인
에너지와 힘을 드리는 자리입니다

알아차리기
받아들이기
다시, 시작하기

일시 8.23, 9.6, 9.20 (목) 15시 30분-18시 30분 (3강) ※ 강좌별 각각 신청 **인원** 각100명
신청 선착순 **장소** 50+의 서재(1층) **참가비** 무료

회차	날짜	내용	강연(공연)자
①	8.23	(공연) 현악 4중주 (강연) 나를 둘러싼 상황과 관계, 알아차리기 (공연) 통기타 라이브 (강연) 나, 알아차리기	산책자들 조은숙 교수(상명대학교 가족복지학과) 혼성듀어 '크림쥬스' 윤대현 교수(서울대학교 병원 강남센터)
②	9.6	(공연) 현악 4중주 (강연) 나를 둘러싼 상황과 관계, 아들이기(수용) (공연) 힙합 (강연) 나, 받아들이기(수용)	산책자들 이영문 대표(서울시 공공보건의료재단) 힙합듀오 '술래와 내토' 송진구 교수(가천대학교)
③	9.20	(공연) 현악 4중주 (명사특강) 다시, 시작하기 (공연) 국악	산책자들 김병후 원장(행복가정재단 이사장) 창작국악그룹 '동화'

추천 따뜻한 위로와 토닥임을 필요로 하는 분
나, 주변, 상황 속에서 다양한 고민을 갖고 있으며 마음건강에 관심 있는 분

서양고전탐구 :
그리스 신화의 이해

영원히 사는 그리스 신화 속
신의 이야기를 통해 인간을 더 깊이
이해할 수 있는 시간이 될 것입니다
수강 후 난수표처럼
얽혀 있는 그리스 신화를
명쾌하게 정리해 청중에게도
이야기해줄 수 있는 초급 수준의
'신화 스토리텔러'가 될 수 있습니다

"신화는 나에게 절망의 위기 혹은
기쁨의 순간에, 실패 혹은 성공의 순간에
내가 어떻게 행동해야할 것인가를
가르쳐준다. 신화는 내가 지금 어디에
있는가를 가르쳐 준다."
「조지프 캠벨-신화학자」

일시 9.4-12.4 (화) 10-12시 (12강) **인원** 20명 **신청** 결제 선착순
장소 교실4-1(4층) **참가비** 6만원
준비물 ▶교재명 : 그리스 로마 신화와 서양문화(김원익, 윤일권 공저), 알렙, 2011
▶개별 구매 후 수업시 지참
강사 김원익(문학박사, 신화 연구가, 세계신화연구소 소장)

회차	날짜	내용
①	9.4	자기소개 그리스 로마 신화의 생성과 전래과정
②	9. 11	제우스는 어떻게 신들의 왕이 되었나? 그리스 신들의 3대에 걸친 전쟁이야기
③	9.18	캐릭터의 원형(올림포스 신족) : 제우스, 헤라
④	10.2	캐릭터의 원형(올림포스 신족) : 포세이돈, 데메테르
⑤	10.16	캐릭터의 원형(올림포스 신족) : 올림포스의 라이벌 (아폴론, 디오니소스)
⑥	10.23	캐릭터의 원형(올림포스 신족) : 올림포스의 라이벌 (아르테미스, 아프로디테)
⑦	10.30	캐릭터의 원형(올림포스 신족) : 올림포스의 개성파들 (헤르메스, 아테나 외) [토론] 나는 어떤 신을 닮았을까?
⑧	11.6	그리스 신화 사랑 이야기 : 헤로와 레안드로스 외
⑨	11.13	그리스 신화 사랑이야기 : 에로스와 프시케 외
⑩	11.20	스토리텔링의 원형(영웅이야기) : 영웅의 원조 페르세우스의 모험
⑪	11.27	스토리텔링의 원형(영웅이야기) : 그리스의 유리왕자 테세우스의 모험
⑫	12.4	스토리텔링의 원형(영웅이야기) : 오만의 대명사 영웅 벨레로폰의 모험 [토론] 영웅(인간)은 왜 추락하는가?, 왜 그리스 신화인가?

추천 고전 읽기에 도전하고 싶었으나 너무 어려워 망설였던 분
인생재설계를 위한 인문학적 단초를 찾고 싶은 분

동양고전탐구 :
고전에 담긴 50+삶의 비전 찾기

고전과 오늘날의 삶 사이를 관통하는
다양한 시선을 통해
50+삶의 비전을 찾습니다
장자와 18세기 사회변화를 주도했던
백수 지성을 비롯 고전에 담긴
일, 건강, 우정과 공동체를 생각해 봅니다
매시간 고전을 소리 내어 읽는
낭송의 즐거움도 경험할 수 있습니다

일시 9.5-11.7 (수) 14-17시 (8강) **인원** 20명 **신청** 결제 선착순 **장소** 대강의실(4층)
참가비 4만원 **강사** 고미숙, 길진숙, 박장금, 오창희

회차	날짜	내용	
①	9.5	일에 관한 이야기	나는 장자다 : 스토리텔링의 달인, 절대자유의 삶
②	9.12		나는 장자다 : 은밀하게 위대하게, 소수자 혁명
③	9.19		18세기 백수 지성 탐사 : 제대로 놀기, 창조적으로 살기
④	10.10		18세기 백수 지성 탐사 : 선배 백수 벤치마킹
⑤	10.17	건강에 관한 이야기	'아프면서 살았다'와 '아파서 살았다'의 저자와의 만남
⑥	10.24	공동체에 관한 이야기	다르게 살고 싶다 : 운명, 몸, 삶을 관통하는 지혜
⑦	10.31		동양고전을 통한 10년간의 실험 : 남산골 공부공동체 이야기
⑧	11. 7	고전을 통한 50+삶의 비전	

추천 고전을 함께 낭송하고 그 의미를 되새기고 싶은 분 / 50이후 삶의 철학과 비전을 고민하는 분

영화탐구(4기) :
영화로 읽는 인문학

인문학은 자신도 미처 깨닫지 못한
삶의 의미에 대해 생각하게 합니다
영화는 낯선 주인공을 통해
잃어버린 나의 이야기를 찾을 수 있게
도와줍니다
인문학과 영화가 만나는 시간,
자신을 되돌아보고 새로운 나를
발견해 보세요.

일시 9.15-12.8 (토) 10시-12시30분 (12강) **인원** 20명 **신청** 결제 선착순
장소 대강의실(4층) **참가비** 6만원 **강사** 안용태 (영화평론가)

회차	날짜	내용	
①	9.15	잊혀진 꿈의 동굴	종교학 개설
②	9.22	라이프 오브 파이	종교적 체험이 전해주는 것
③	10.6	이웃집 토토로	엘리아데의 성과 속
④	10.13	센과 치히로의 행방불명	통과의례의 구조
⑤	10.20	식스 센스	칼 융의 정신 분석
⑥	10.27	쏘우	직쏘가 던지는 질문
⑦	11.3	아포칼립토	상대주의란 무엇인가?
⑧	11.10	에린 브로코비치	환경을 지킨 작은 생각
⑨	11.17	스파이더맨	영웅에게 요구되는 책임
⑩	11.24	존큐	정의란 무엇인가?
⑪	12.1	눈먼 자들의 도시	소유의 투쟁과 존재양식의 삶
⑫	12.8	마이너리티 리포트	자유의지란 무엇인가?

추천 영화를 좋아하는 분 / 영화를 통해 잊고 있던 '나'를 만나고 싶은분

사진인문학(2기) :
전문가가 들려주는 사진 언어

사진은 또 다른 나의 언어!
'기술'을 넘어 소통을 위한 '언어'라는
관점에서 사진이라는 매체를 이해.
유명 사진작가들의 사진철학과
작품 아이디어, 전시에 이르는 과정 등
깊이 있는 얘기를 나눌 수 있는
시간이 될 것입니다.

일시 9.6-11.15 (목) 14시-16시30분 (10강) **인원** 30명 **신청** 결제 선착순 **장소** 모두의 강당(4층)
참가비 5만원 **강사** 천경우(작가, 중앙대 사진학과 교수) 박평종(미학박사, 중앙대 교양학부 강의교수)
신수진(사진심리학자, 전시기획자) 박주석(사진기록학, 명지대학교 교수)
오형근(작가, 계원예대 교수) 김옥선(작가, 2018 일우사진상 수상 작가)

회차	날짜	내용
①	9.6	사진의 기원과 말(言)로서의 사진
②	9.13	화가들은 사진의 원리를 어떻게 활용했을까?
③	9.20	한국인과 사진의 첫 만남
④	10.4	사진, 기술에서 예술로
★ ⑤	10.11	작가와의 만남 : 집단의 초상 작업을 주로 해온 오형근의 작품세계
⑥	10 18	사진과 포토그래피
★ ⑦	10.25	작가와의 만남 : 여성과 이주민 등의 초상 작업을 주로 해온 김옥선의 작품세계
⑧	11.1	예술은 어떻게 우리의 행복에 기여하나?
⑨	11.8	신낙균과 1920-30년대의 한국사진
★ ⑩	11.15	천 경우 작가와의 만남 : 유럽 등 국내외에서 제작한 사진, 공공미술, 퍼포먼스 작품 소개

★ 작가와의 만남 : 공개강좌

관계탐구(4기) :
마음과 마음을 연결하는 대화

마음을 살피고 깊이 알아주는
'공감'을 통해 자신을 이해하고
상대를 존중하는 연결의
대화 방법을 훈련합니다
주위 사람들과의 평화로운
의사소통과 관계 회복을 통해
보다 풍요롭고 생산적인 삶으로
전환할 수 있습니다

일시 9.12-12.5 (수) 14-17시 (11강) **인원** 20명 **신청** 결제 선착순 **장소** 방석교실(4층)
참가비 5만원 **준비물** 교재비 12,000원(교재비는 첫회 수업시 강사에게 별도로 지불, 환급 불가)
강사 이경아(한국비폭력대화교육원 강사)

회차	날짜	내용
①	9.12	단절의 언어, 연결의 언어
②	9.19	[관찰] 있는 그대로 볼 수 있는 힘, 관찰 vs 평가
③	10.10	[느낌] 느낌을 허용할 때 찾아오는 자유, 느낌 vs 생각
④	10.17	[욕구] 말을 통해 삶의 에너지와 연결하기, 욕구 vs 수단
⑤	10.24	[부탁] 서로의 삶에 기꺼이 기여하기, 부탁 vs 강요
⑥	10.31	[공감] 마음을 살리는 기술
⑦	11.7	비난을 듣는 네 가지 방법
⑧	11.14	[자기공감] 자책 다루기
⑨	11.21	[자기공감] 분노 다루기
⑩	11.28	[자기공감] 댄스 플로어 : 연결의 대화로 춤추기
⑪	12.5	[감사] 삶을 축하하는 감사의 힘

추천 가족관계에서 대화가 잘 안 통하거나 말하고 나서 '아차 내 진심은 이게 아닌데'라고 후회하는 분

여가(餘暇)디자인 :
삶을 즐기는 시간

여가(餘暇)는 그저 남는 시간일 뿐일까요?
주어진 소중한 시간을 나를 위해
어떻게 써야할지 예술인의 삶과 사회제도
및 유럽 사례 등을 알아 보고 직접
디자인해 봅니다. 활기찬 50+의 삶은
여가디자인에서 시작됩니다

시간 10.16 - 11. 6(화) 17-19시(4강) **대상** 20명 **신청** 결제 선착순
장소 방석교실(4층) **참가비** 2만원 **강사** 손동기(한국외국어대학교 EU연구소)

회차	날짜	프로그램
1강	10.16	여가활동과 여가시간(강의+실습)
2강	10.23	여가활용과 강박(강의+실습)
3강	10.30	남다르게 시간을 사는 사람들(현장 방문) : 나만의 시간이 소중한 예술인과의 만남
4강	11.6	남다르게 시간을 사는 나라 : 유럽인의 일상과 사회제도 등

추천 남다르게 시간 보내는 법을 알고 싶은 50+세대

서울문화재단과 함께 하는 예술놀이터 :
생각이 말랑해지는 시간

책 '생각의 탄생'에 나오는 '생각도구'를
직접 우리 일상에 적용해 음악과 미술 등
예술이 가지는 창조성과 상상력을
직접 체험하며 생각의 틀을 유연하게 하는
방법을 찾아봅니다. 잠들어 있는 내 안의
예술성과 창조성을 발견해보세요

일시 9.11-12.4 (화) 10-12시 (11강) **인원** 15명 **신청** 선착순 **장소** 방석교실(4층) **참가비** 무료
강사 선미화(일러스트레이터, 그림책 작가), 박정현(작곡가, 음악중재자), 오지민 (문화예술 기획자)

회차	날짜	내용
①	9.11	오리엔테이션
②	9.18	관찰과 일상드로잉 : 내가 직접 그려보는 나의 일상
③	10.2	감정의 소리 연주하기 : 다양한 감정을 악기로 표현
④	10.16	그룹 활동을 통한 시각스토리텔링
⑤	10.23	즉흥적으로 타악기 연주하기
⑥	10.30	액션페인팅 : 음악과 함께 몸으로 그림 그리기
⑦	11.6	나의 이야기 그림책 스토리텔링
⑧	11.13	나의 이야기로 만든 음악극 만들기(1)
⑨	11.20	나의 이야기로 만든 음악극 만들기(2)
⑩	11.27	" 두근두근 내 인생" 나의 그림책 음악극 리허설
⑪	12.4	" 두근두근 내 인생" 나의 그림책 음악극 발표회

추천 음악과 미술을 통해 다양한 경험을 하고 싶은 분 / 자기다움을 예술로 표현하고 싶은 분

중년학교실 :
중년 톡톡(talk talk)

수많은 질문이 해일처럼 몰려오는 시기,
바로 '중년'입니다
이번 과정은 가족세대통합연구소
서로이음이 함께합니다
길어진 중년시대, 새로운 50+의 문화를
함께 만들어갈 분들을 모십니다

일시 10.10-12.5 (수) 10-13시 (9강) **인원** 20명 **신청** 결제 선착순 **장소** 대강의실(4층)
참가비 4만원 **강사** 장미나 · 주지현 · 강혜원(사회적 협동조합 가족세대통합연구소 서로이음)

회차	날짜	내용	
①	10.10	중년을 말하다	개강식과 오리엔테이션
②	10.17	당신의 '중년'은 안녕하십니까?	50+에 만나는 질문
③	10.24		나 마주보기
④	10.31	한 뼘 더 행복해지는 관계 재협상	앞으로도 함께, 파트너
⑤	11.7		중년의 부모역할, 자녀역할 어디까지 인가?
⑥	11.14	죽음, 미리 알면 좋은 것들	죽음, 다르게 보기
⑦	11.21		상실 그리고 이후
⑧	11.28		데쓰카페(Death Cafe)
⑨	12.5	중년의 역할과 모델 찾기	

추천 새로운 중년 역할의 모델을 만들어 보고 싶은 분 / 나와 같은 고민을 하고 있는 사람들을 만나고 싶은 분

50+준비
자기이유학교 :
나의 가치 찾기

나의 가치를 찾아 쉼과 전환을 고민하는
안전한 실험실이 열립니다
당장 퇴직하지 않더라도 퇴직 이후의 삶을
미리 준비하며 삶 · 일 · 활동의 전환을
꿈꾼다면 '나'의 가치와 이유를
재탐색하는 것에서 출발하세요
서로의 다름과 존재의 이유를 존중 받는
안전한 관계 속에서 나를 깊이 들여다보고
새롭게 세우는 과정, '자기이유학교'에서
나의 쓸모찾기 첫 걸음을 내딛어 보세요

일시 10.11-11.15 (목) 19시-21시30분 (6강) **인원** 20명 **신청** 결제 선착순
장소 방석교실(4층) / 모두의 강당(4층) **참가비** 3만원 **강사** 이해견, 김지연, 홍문화(자유학교)

회차	날짜	내용
①	10.11	[보다] '나' 다시보기, 다름을 존중하는 관계 맺기
②	10.18	[깨다] '나'를 규정짓던 틀을 벗어난 움직임의 시작
③	10.25	[잇다] 타인, 가족, 사회와 '나'를 연결하기
④	11.1	[만지다] 모든 감정은 옳다. 여러가지 감정과 만나고 헤어지기
⑤	11.8	[짓다] 다른 사람 이야기는 그만, 나의 사람책 쓰기
⑥	11.15	[세우다] '나' 자신을 꺼내보이고 지지받음으로써 전환의 힘 얻기

추천 5년~10년 이후 퇴직할 분 / 40~50대 초반
자존감과 타인에 대한 존중을 바탕으로 스스로 답을 찾고 싶은 분

50+컨설턴트 생애설계상담소

가치 있고 즐거운 인생 후반
설계를 위한 50+생애설계상담소입니다
나에게 꼭 맞는 여가 탐색부터 관계,
사회공헌, 재무설계까지 나의 계획을
점검하고 준비하는데 실질적인 도움을
드릴 수 있는 내용으로 구성했습니다
50+의 고민과 희망을 가장 잘 이해하는
동년배 전문 컨설턴트들이 함께 합니다

시간 9.6-10.25 (목) 10-12시 (8강) 강좌별 각각 신청 **인원** 20명 **신청** 선착순
장소 교실4-1(4층) **참가비** 무료 **강사** 강신익, 박정하, 김영래, 김정희 (컨설턴트)

날짜	내용
9.6	[여가개론] 여가의 의미, 내게 적합한 여가활동 찾아보기
9.13	[중부캠퍼스에서 찾는 여가] 일상 실용 여가, 커뮤니티 활동 여가 등
9.20	[자존감 향상 코칭] 자존감을 높이는 효과적인 방법
9.27	[분노 조절 코칭] 현명하게 감정 다스리는 법
10.4	[생활비와 노후자금] 생활비와 일자리, 자녀지원과 노후자금
10.11	[자산관리와 은퇴자금] 소득과 자산관리, 의료비와 은퇴자금
10.18	[여성의 노후설계] 여성의 인생 2모작 꿈과 목표, 자원봉사와 사회공헌
10.25	[사회공헌과 노후설계] 성장하는50+, 사회공헌과 자기실현

추천 50+생애 전환기, 삶의 재설계를 원하는 분 / 든든한 재무 설계와 자산관리를 하고 싶은 분

전문기관 연계 생애설계

과정명	내용	일시	인원(명)	참가비	강사
국민연금공단과 함께 하는 재무설계	연금 활용 노하우 50+ 맞춤형 자산관리 보험 · 상속증여설계	9.4-9.18(화) 10-12시(3강)	20	1만원	이영주 상무 (와이즈금융아카데미)
한국주택금융공사와 함께 하는 주택연금설계	주택연금의 필요성, 가입자격, 대상주택, 장단점	9.11(화) 14-16시	20	무료	김진석 팀장 (서울중부지사)
가톨릭 관동대학교 국제성모병원과 함께 하는 건강교실	- 만성질환 예방법 - 뇌졸중 원인과 예방 - 만성신부전증 원인과 예방 - 손목관절 부상 및 질환 발생원인	10.5-10.26(금) 10-12시(4강)	20	2만원	- 황희진 교수 (가정의학과교수) - 안상준 교수 (신경과) - 김승중 교수 (신장내과) - 김지섭 교수 (정형외과)
서울시금융복지상담센터와 함께 하는 가계금융 위기 예방	개인파산·면책, 회생, 워크아웃 진행방법 채권추심 압박에서 벗어나는 법 채무조정의 실제 사례	9.12(수) 14-16시	20	무료	서울시금융복지상담센터 전담강사
대한법률구조공단 서울중앙지부와 함께 하는 민사소송	민사소송 알아보기	9.18(화) 14-16시	20	무료	이준필 변호사
대한법률구조공단 서울중앙지부와 함께 하는 생활법률 분쟁 대처	생활밀착형 법률 사건 법률분쟁 사전 예방 전반	10.30(화) 14-16시	20	무료	한유진 변호사
한국무역협회와 함께 하는 생애경력설계	- 생애설계 이해 - 인생후반계획과 재무목표 - 프로보노로 역할 찾기 - 생애경력설계 노하우	10.17- 10.24(수) 14-17시(2강)	25	무료	한국무역협회 강사, 김영래, 손홍택, 강신익 (컨설턴트)

앙코르커리어 특강 :
사회적기업을 통한 일 찾기

50+세대의 전문성과 재능을 바탕으로
사회적 기업을 이해하고, 사회적 기업가
정신을 통해 사회적 기업에서
앙코르커리어를 실현할 수 있습니다

일시 9.19 (수) 14-16시 (1강) **인원** 20명 **신청** 선착순 **장소** 모두의 강당(4층)
참가비 무료 **강사** 강대성(굿피플인터네셔널 상임이사)

날짜	내용
9. 19	사회적기업의 과거 현재 미래 / 사회적기업을 통한 일 찾기

추천 앙코르커리어 성공사례를 통해 자신감을 얻고 싶은 분
자신의 역량과 전문성을 활용하여 사회적 가치를 창출하고, 삶의 보람을 찾고자 하는 분

앙코르커리어 특강 :
공유경제 이해를 바탕으로 한 일 전환

50+세대의 전문성과 재능을 바탕으로
공유경제를 이해하고, 지식공유, 공간공유
자원공유를 통해 앙코르커리어를
실현할 수 있습니다

일시 10.10 (수) 14-16시 (1강) **인원** 20명 **신청** 선착순 **장소** 모두의 강당(4층)
참가비 무료 **강사** 신창용(앙코르브라보노 이사)

날짜	내용
10. 10	인생후반 새로운 모델 앙코르커리어 소개 지식·공간·자원 공유경제 이해 및 실행하기 새로운 시작을 위한 제언

추천 앙코르커리어 성공사례를 통해 자신감을 얻고 싶은 분
자신의 역량과 전문성을 활용하여 사회적 가치를 창출하고, 삶의 보람을 찾고자 하는 분

50+진로설계 :
경력·취미활용 다양한 형태 일 찾기 방법 설계

경력과 전문성을 기반으로 자신의 자산을
잘 살펴보고, 새로운 인생 계획을 세우며
새로운 역할로의 전환을 지원하는
과정입니다

시간 11.6-11.27 (화, 금) 14-17시 (6강) **인원** 20명 **신청** 결제 선착순 **장소** 교실4-2(4층)
참가비 3만원 **강사** 노정구, 박경임, 신창용(앙코르브라보노), 이정원(한국창직협회)

회차	날짜	내용
①	11.6	50+생애주기 설계 및 일 / 활동의 필요성
②	11.13	다양한 일의 형태 및 일 찾기 방법과 사례(1)
③	11.16	다양한 일의 형태 및 일찾기 방법과 사례(2)
④	11.20	진로 개척 : 창직 필요성 및 사례
⑤	11.23	진로 개척 : 통찰 및 실현 방법(창직 방법)
⑥	11.27	목표 설정 및 계획 수립을 위한 당사자 협력 워크숍

추천 새로운 삶의 방향을 찾고 싶은데 어떻게 해야 할 지 모르겠는 분
아직 일을 더 하고 싶은데 무엇을 할 수 있을지 고민인 분

OA기본 :
한글, MS오피스

문서 작성, 엑셀을 이용한 표계산
프레젠테이션 자료 작성, 정보 검색 등
50+세대 맞춤형 OA 활용 능력을
향상시키는 과정입니다

일시 10.1-10.22 (월,화) 14-16시 (6강) **인원** 20명 **신청** 결제 선착순 **장소** 컴퓨터실(3층)
참가비 3만원 **강사** 신병희(S/W 지도강사), 고두석(비영리IT지원센터 IT교육 전문위원)
※ 보람일자리 참여자 선발 시 우대

회차	날짜	내용	
①	10.1	한글	한글기능, 회의록·보고서 만들기 기초
②	10.2	한글	보고서 만들기, 다양한 기능 활용(단축키)
③	10.8	엑셀	엑셀 기능 알기, 평가표 만들어 보기
④	10.15	엑셀	다양한 평가표 만들어 보기
⑤	10.16	파워포인트	교육 평가 보고서 만들어 보기
⑥	10.22	구글	공유와 협업 : 구글, 유튜브, 스프레드시트 등

ICT :
스마트폰+SNS

스마트폰을 이용한 SNS(사회적 연결을
도와주는 소통 서비스) 콘텐츠를
효과적으로 축적하고 네트워크가
가능하도록 배우는 과정입니다
스마트 폰 기반의 다양한 SNS의 종류와
활용법을 배워 봅니다

일시 9.14-10.19 (금) 10-13시 (6강) **인원** 20명 **신청** 결제 선착순 **장소** 컴퓨터실(3층)
참가비 3만원 **강사** 유영진 (소셜웹전문가협동조합 이사)

회차	날짜	내용	
①	9.14	SNS 입문	SNS란/ 다양한 소셜서비스들/ 페이스북 입문
②	9.21	프로필/ 타임라인	사진 다루기/ 프로필 채우기/ 타임라인 운영법
③	9.28	모임활동	나에게 필요한 그룹 찾기와 가입/ 그룹 활동법
④	10.5	네트워크 확장 관리	SNS 친구 맺기, 관리
⑤	10.12	그룹운영하기	그룹 개설, 설정/ 토론, 멤버 관리
⑥	10.19	이벤트 활용하기	이벤트 개요 및 사례/ 이벤트 현장

추천 SNS를 통하여 자신의 전문분야에 ICT를 접목하고 싶은 분
효율적으로 사회적 네트워크를 확장하고 싶은 분

ICT :
스마트폰+ 이미지(사진·영상)

스마트폰을 이용한 SNS 콘텐츠를
효과적으로 축적하고 네트워크가
가능하도록 배우는 과정입니다
콘텐츠를 시각화하여 효과적으로 활용할
수 있는 방법을 배워 봅니다

일시 10.26-11.30 (금) 10-13시 (6강) **인원** 20명 **신청** 결제 선착순 **장소** 컴퓨터실(3층)
참가비 3만원 **강사** 유영진 (소셜웹전문가협동조합 이사)

회차	날짜	내용	
①	10.26	개요	사진과 영상 편집앱/ 에티켓과 촬영/ 인스타그램
②	11.2	스마트폰 사진관리	구글포토/ 360VR 이미지 오디오/ 영상캡쳐와 클립
③	11.9	이미지로 영상만들기	사진/ 자막/ 볼륨 편집
④	11.16	스마트폰 동영상 편집	키네마스터/ 동영상 편집/ 크로마키
⑤	11.23	멀티미디어-소셜미디어	공유 준비/ 카드뉴스 활용/ SNS와 사진
⑥	11.30	실습	우수작 발표/ 개인별 클리닉/ 팁 & 활용

사진 입문 :
초보자를 위한 A to Z

촬영의 기초부터 포트폴리오 제작까지
사진에 대한 다양한 기술을 쉽고 재미있게
배워봅니다
청년사진작가들과 함께 디지털 이미지에
대한 새롭고 다양한 시선을 공유하고
사진 보정과 SNS에서의 이미지 활용법까지
익히실 수 있습니다

일시 9.6-11.8 (목) 10-13시 (10강) **인원** 20명 **신청** 결제 선착순
장소 교실4-2(4층) / 컴퓨터실(3층) / 몸짓교실(지하1층) **참가비** 5만원 ※ 전시회 관련 재료비 별도
준비물 개인 카메라 지참(DSLR, 미러리스 등) **강사** 김도영, 정찬민(사진작가, 중앙대 사진학과)

회차	날짜	내용
①	9.6	카메라 기초 : 카메라 기본 메커니즘 이해 등
②	9.13	조명 실습 : 사진 조명의 이해 및 조명을 이용한 인물촬영 실습
③	9.20	포토샵 실습 : 디지털사진의 이해/ 포토샵 실습
④	9.27	야외 촬영 실습(1)
⑤	10.4	촬영 리뷰 / 후 보정 / SNS 미디어 활용(1)
⑥	10.11	야외 촬영 실습(2)
⑦	10.18	촬영 리뷰 / 후 보정 / SNS 미디어 활용(2)
⑧	10.25	포트폴리오 제작 기초 / 포트폴리오 제작
⑨	11.1	작품제작 : 선택 및 프린팅 기법
⑩	11.8	작품발표회

추천 사진 초보지만 포트폴리오 제작 및 작품발표회 도전을 희망하는 분
디지털이미지 후보정 작업 및 SNS 이미지 활용법을 익혀 소통의 도구로 활용하고 싶은 분

사진 심화 :
사진작가 되기

일시 9.11–11.27 (화) 14시–16시 30분 (10강) 단, 10.16., 11.27 14시 –17시
인원 20명 **신청** 접수 후 선발 **장소** 대강의실(4층) **참가비** 5만원
준비물 개인 카메라 지참 **강사** 주기중 작가(아주특별한사진교실 대표)

기본적인 카메라의 매커니즘을 이해하고
수동으로 카메라를 조작할 수 있는 분을
대상으로 한 과정, 전문적인 포트폴리오
제작을 목표로 하고 있습니다
사진촬영기법을 넘어 사진을 바라보는 시각과
이해를 깊이 있게 다루어 50+사진작가로
발돋움 할 수 있도록 준비하는 과정입니다

특전
본 과정 수료생의 사진 결과물은
서울시50플러스 중부캠퍼스
2019년 달력에 담겨 많은 분들께
소개 될 예정입니다

회차	날짜	내용
①	9.11	포트폴리오 만들기
②	9.18	사진의 특징 : 사진의 역사, 특징, 표현 형식
③	10.2	사진, 그리고 거짓말 : 사전시각화의 개념
④	10.16	빛과 색(1) <특강> 시각디자인
⑤	10.23	빛과 색(2)
⑥	10.30	게슈탈트 이론과 사진
⑦	11.6	미니멀리즘 : 프레이밍 기법
⑧	11.13	사진과 시 : 시와 사진의 인문학적 해석 / 스트레이트 사진과 메이킹 사진의 개념
⑨	11.20	사진과 일상 : 일상의 사진과 스트리트 포토그라피의 개념
⑩	11.27	수강생 포트폴리오 작품발표 및 총평

추천 카메라 매커니즘을 잘 이해하고 수동으로 카메라를 조작할 수 있는 분
사진작가가 되고 싶은 분

강의콘텐츠 영상 제작

일시 9.10-11.26 (월) 14-17시 (11강) **인원** 20명 **신청** 접수 후 선발 **장소** 대강의실(4층)
참가비 5만원 **강사** 박철우(트루팍 프로덕션 대표)

나만의 지식콘텐츠, 강의콘텐츠를
널리 알리고 싶으신가요?
스마트기기를 활용해 쉽고 빠르게
영상콘텐츠로 만들고 소셜미디어를 통해
효과적으로 널리 알리고 공유하는
방법을 배워봅니다

회차	날짜	내용
①	9.10	오리엔테이션 : 미디어에 대한 이해 / 제작 프로세스 / 트렌드 / 본보기
②	9.17	나의 콘텐츠 소개 영상 제작 및 상영, 피드백
③	10.1	소셜 미디어 채널별 콘텐츠 기획 노하우/ 소셜 미디어 전략 기획 실습 및 멘토링
④	10.8	콘텐츠 홍보영상 제작 : 60~90초 영상 제작 실습
⑤	10.15	스토리영상콘텐츠 제작(1) : 미디어 기획 및 구성 이론 / 실습
⑥	10.22	스토리영상콘텐츠 제작(2) : 영상문법 / 저작권 프리 소스 수집
⑦	10.29	스토리영상콘텐츠 제작(3) : 미디어 촬영(인터뷰 & 크로마키)
⑧	11.5	스토리영상콘텐츠 제작(4) : 미디어 편집 툴 이론
⑨	11.12	스토리영상콘텐츠 제작(5) : 미디어 편집 툴 실습
⑩	11.19	본인의 콘텐츠를 소개하는 발표 자료 제작 (키노트 프로그램 활용)
⑪	11.26	콘텐츠 발표회

추천 강사활동을 하며 활동영역의 확장이 필요한 분
나만의 지식콘텐츠 / 강의콘텐츠를 영상으로 만들어 활용하고 싶은 분
콘텐츠 기획 및 제작에 관심 있는 분

영상 사람 책 제작 :
폼(form)나는 자기 소개

일시 9.13–11.29 (목) 10시-12시 30분 (11강) 단, 11. 22 10-16시
인원 20명 **신청** 결제 선착순 **장소** 대강의실(4층) / 컴퓨터실(3층) **참가비** 5만원
강사 안나영(다큐멘터리 감독)

전직, 경험, 사례 등을 영상으로 제작해
나만의 커리어 자원으로 활용하세요
영상 포트폴리오를 통해 새로운 커리어에
도전할 수도 있고
50+세대의 다양한 경험과 사례를
담은 훌륭한 안내서를
남길 수 있는 과정입니다

※동영상 편집을 위해 컴퓨터 프로그램
'프리미어'를 활용하게 됩니다
초급 수준으로 운영할 예정이지만
원활한 수업진행을 위해 폴더 만들기
파일 검색하기 등 컴퓨터 기초 활용이
가능한 분들의 참여를 권장합니다

회차	날짜	내용
①	9.13	오리엔테이션 : 프로그램 소개/ 영상 프로덕션 과정의 이해 / 기획 구성안 작성해보기
②	9.20	영상 소재 찾기 : 스토리텔링 ; 커리어 애드벌룬 만들기 / 기기 특성을 활용한 스마트폰 촬영법
③	10.4	인터뷰 촬영 실습
④	10.11	크로마키를 활용한 셀프 리포트 만들기
⑤	10.18	현장 경험 노하우를 재연해 보는 극 촬영 실습
⑥	10.25	본 영상 제작계획 세우기 : 컴퓨터 환경 만들기 / 기획 구성안 완성하기
⑦	11.1	동영상 편집프로그램의 구성 : '프리미어' 레이아웃 특성을 활용한 편집순서 살펴보기 / 모둠별 촬영(1)
⑧	11.8	자막과 음악의 활용 / 모둠별 촬영(2)
⑨	11.15	다양한 편집 효과 적용하기 / 참여자별 촬영본 편집소스 모니터
⑩	11.22	개별 편집 : 나레이션의 구성과 녹음, 편집 / 편집 멘토링
⑪	11.29	다양한 코덱을 활용한 동영상 편집본의 출력 : 감상 및 GV 진행

추천 인터뷰·크로마키(리포팅)·극 재연 등 다양한 연출 방식을 활용해 영상 포트폴리오를 제작하고 싶은 분
50+의 새로운 생활 탐색 과정을 미디어로 기록해보고 싶은 분
영상미디어의 구성부터 제작 과정을 경험해보고 싶은 분

라디오PD 심화 :
방송코너 만들기

일시 9.12-11.14 (수) 14–16시 (8강) **인원** 15명
신청 접수 후 선발 (라디오 PD 1~3기 수료생 우선 선발) **장소** 미디어실(3층) / 모임2(지하1층)
참가비 4만원 **강사** 송덕호(마포FM 본부장)

50+세대의 목소리를 담는 라디오 방송
프로젝트입니다. 나누고 싶은 이야기
사회에 던지는 제안, 전문 분야 등 50+만의
콘텐츠를 직접 방송으로 기획·구성해보고
마포FM을 통해 실제 방송으로 송출되는
기회를 갖습니다

특전
교육과정에서 결성된 프로젝트팀이
마포FM의 2019년 봄개편 과정에
통과되면 정규편성 프로그램의
방송기획 및 진행자가 될 수 있습니다

회차	날짜	내용
①	9.12	오리엔테이션/ 50+라디오의 지향, 비전
②	9.19	50+라디오의 방송목표 및 전략
③	10.10	프로그램 기획 워크숍
④	10.17	프로그램 구성 워크숍
⑤	10.24	방송대본 작성 및 진행
⑥	10.31	방송기술, 엔지니어링
⑦	11.7	방송 제작
⑧	11.14	평가 및 수료

추천 공동체 라디오 및 50+세대의 라디오 방송 활동 등에 본격적인 활동을 원하는 라디오PD 과정 기 수강생
50+세대의 이야기를 라디오를 통해 나누고자 하는 분

온라인 기자 되기

온라인 매체를 이해하고 온라인에 적합한 홍보콘텐츠를 만드는 50+온라인기자 양성과정입니다. 소셜미디어 기자로 기관·기업의 홍보아이템을 발굴, 취재 개발까지 기획하고 작성합니다
또한 기관·기업의 온라인 기자단 등으로 활동할 수 있는 소양을 기릅니다

특전
교육기간 동안 서울시50플러스 중부캠퍼스에서 열리는 다양한 교육 및 행사 취재 실습과 홈페이지 게재 기회가 제공됩니다

일시 9.12–11.28 (수) 14-17시 (9강) ※ 11.5~11.9 과제 주간(2학기 교육과정 및 행사 취재 실습)
인원 20명 **신청** 접수 후 선발 **장소** 교실4-1(4층) **참가비** 4만원
준비물 개인 노트북 지참 필수 **강사** 김태욱 대표(스토리엔)

회차	날짜	내용
①	9.12	오리엔테이션 및 소셜미디어를 활용한 홍보 전략
②	9.19	소셜미디어 콘텐츠 제작도구 활용법 : 소재, 주제 개발하기 / 재료 담기, 사진 촬영 / 이미지 편집 도구 / 스마트폰을 활용한 콘텐츠 제작법
③	10.10	블로그 콘텐츠 기획과 제작(1) : 기획 / 소재 개발하기 / 인터뷰 질문지 작성 / 글쓰기
④	10.17	블로그 콘텐츠 기획과 제작(2) : 취재하기 / 포스팅과 바이럴 / 키워드와 이미지 전략(실습)
⑤	10.24	소셜미디어에서 스토리텔링 활용법 : 스토리텔링 전략 / 스토리 활용 / 스토리보드 제작법
⑥	10.31	페이스북 콘텐츠 기획과 제작(1) : 기획 / 주제와 소재 개발하기 / 1페이지 스토리(실습)
⑦	11.14	페이스북 콘텐츠 기획과 제작(2) : 기획 / 카드뉴스형 스토리(실습)
⑧	11.21	소셜미디어 콘텐츠 기획과 제작 : 리스티클형 / 포스팅과 바이럴 / 로그 연계 포스팅(OSMU)
⑨	11.28	발표회 및 피드백

추천 기관·기업·단체의 블로그, 온라인 기자단으로 활동하고자 하는 분
온라인채널 이해, 활용을 통해 온라인홍보콘텐츠 제작 활용 역량을 키우고자 하는 분

SNS 여행작가 되기

온라인에 맞는 여행기 쓰는 방법
주목받는 여행사진 등 SNS여행작가에게 필요한 스킬을 익힙니다
전문 여행작가로부터 국내외 여행의 지혜와 노하우를 배우고, SNS를 활용한 여행콘텐츠로 SNS 여행작가 입문의 기회를 가지세요

일시 9.13–11.29 (목) 14–16시 (12강) **인원** 20명 **신청** 결제 선착순 **장소** 방석교실(4층)
참가비 6만원 **강사** 한국여행작가협회 이민학 외 3인

회차	날짜	내용
①	9.13	여행작가와 여행글
②	9.20	SNS 입문 : 블로그, 페이스북, 인스타 등
③	9.27	여행사진 : 디지털 카메라 조작법 / 기본적인 화면 구성
④	10.4	여행에세이의 특성과 작성법
⑤	10.11	느낌이 있는 사진 촬영법 / 사진 선택의 노하우
⑥	10.18	나에게 맞는 테마 찾기 / 내 SNS 적용 / SNS 사진과 글
⑦	10.25	여행에세이 품평
⑧	11.1	여행기사 작성법 : 문장 구성 등 글쓰기 기초
⑨	11.8	여행기사 사진촬영 : 매체별 여행사진의 활용 / 여행기사 사진촬영 노하우
⑩	11.15	SNS 실전 : 구축한 블로그, 페이스북 품평 / 팔로워 확산 노하우 / 지역 서포터즈 활동
⑪	11.22	여행기사 품평
⑫	11.29	여행작가로 살아가기 : 여행글의 트랜드 / 출간 기획부터 계약까지

추천 SNS 여행작가로 활동하고 싶은 분 / 나의 여행기를 제대로 남기고 싶은 분

생애설계코치(2기)

50+생애 전반 및 각 영역별 코칭 기법에 대한 실습을 통해 생애설계코치의 전문역량을 갖출 수 있습니다
컨설턴트 활동을 하며 핵심적인 이론과 실전적 실습(*생애설계 워크북 활용)을 통한 생애설계 역량 강화를 원하시는 분들도 환영합니다

일시 11.15–11.28 (월, 수) 14-17시 (8강) **인원** 20명 **신청** 결제 선착순 **장소** 교실4-1(4층)
참가비 4만원 **준비물** 교재비 1만원(교재비는 1회차에 강사에게 별도로 완불, 환급 불가)
강사 표성일(솔잡 SolJob 대표), 윤경희(인터치코칭, 커리어연구소장), 여찬희(M인재연구소 대표)

회차	날짜	내용
①	11.5	생애설계 개요 / 프로그램 구성 및 사례 / 워크북 활용방안 이해
②	11.7	생애설계를 위한 코칭 대화 실습 : 롤플레이 및 피드백
③	11.12	
④	11.14	생애설계 영역 이해 / 실습 및 피드백
⑤	11.19	
⑥	11.21	생애설계 워크북 실습 및 조별 / 전체 토의
⑦	11.26	
⑧	11.28	나의 2019년 생애설계도 작성 및 발표 / 그룹 아이디에이션 및 전체 워크숍

추천 타인의 생애설계를 돕는 전문가가 되고 싶은 분, 50+컨설턴트 활동을 하면서 생애설계 역량강화를 원하는 분, 자신의 삶에 대한 재설계를 시작으로 일로 발전시키고 싶은 분

시니어금융교육강사

금융교육 전문 강사 양성 과정입니다
금융복지를 통한 사회공헌까지 실천할 수 있는 50+금융교육 전문가로 새로운 길을 찾아보세요

일시 9.3-10.29 (월) 14-16시 (8강) **인원** 20명 **신청** 결제 선착순 **장소** 교실4-2(4층)
참가비 4만원 **강사** 손성동(시니어금융교육협의회 시니어금융연구소장), 최문희 전문가

회차	날짜	내용
①	9.3	과정소개 및 시니어 대상 금융교육 강사의 길
②	9.10	강의스킬(1) : 태도 및 교안 작성법
③	9.17	나의 강의스타일 정하기/ 강의료를 더 받는 법
④	10.1	강의스킬(2) : 스피치 및 강의시 커뮤니케이션 방법
⑤	10.8	금융교육 콘텐츠 작성 A to Z
⑥	10.15	프로강사로서의 이미지 메이킹과 셀프 마케팅 방법
⑦	10.22	강의 시연 및 평가
⑧	10.29	강의 재연(녹화영상) 및 피드백

추천 금융지식 및 금융계 종사 경험이 있으면서 금융교육 강사가 되고 싶은 분
금융교육 또는 강사에 관심 있는 분

IT강사

'내가 가진 IT역량으로 강사활동까지'
IT 역량(컴퓨터, 인터넷, OA, 스마트기기 활용 등)을 갖춘 50+세대가 IT정보 취약계층에게 전문지식을 전하는 강사 역량을 쌓을 수 있는 과정입니다

일시 9.10-11.19 (월) 10-13시 (10강) **인원** 20명 **신청** 접수 후 선발 **참가비** 5만원
장소 대강의실(4층)/ 컴퓨터실(3층) **강사** 유영진(소셜웹전문가 협동조합 기술이사)

회차	날짜	내용
①	9.10	오리엔테이션 / IT강의 트렌드 / 정보취약계층과 디지털 리터러시
②	9.17	IT강사의 소양 / 플레이스토어와 화면다루기/ 앱 다루기 등
③	10.1	IT강사로서 브랜딩 : 그룹 활동 / 프로필 / 타임라인/ 포스팅
④	10.8	교재와 교육 영상 : QR코드와 단축주소 다루기 / 스마트폰과 PC 교육 영상 / 교재 작성
⑤	10.15	강의 생방송, 녹화, 분석 / 스마트폰 미러링, 노트북 다루기(실습)
⑥	10.22	SNS 및 교육현장에서 교육생과의 소통 / 스프레드시트로 교육생 관리하기
⑦	10.29	IT강사와 브랜드 콘텐츠 : 페이스북 / 블로그 / 유튜브 운영 관리
⑧	11.5	교육용 앱코디 : 앱 찾기 / 포스팅 후 5분 발표
⑨	11.12	10분 시강 및 피드백
⑩	11.19	10분 시강 및 피드백

추천 노인, 장애인 등 IT 정보취약계층 교육에 관심이 있는 분
IT 관련 기초 역량(컴퓨터, 인터넷, OA, 스마트기기 활용 등)을 갖추고 있으면서 강사 역량을 쌓고 싶은 분

강사양성 심화 :
나만의 강의콘텐츠 업그레이드

강의를 하면 할수록 더 잘하고 싶어집니다
내용도 좀 더 유기적으로 연결시키고 싶고
강의 교재도 새롭게 만들고 싶습니다
그러나 어떻게 발전시켜야 할지 몰라 엄두를 내지 못하고 계시진 않나요?
그런 50+강사라면 이 과정을 통해 나만의 콘텐츠를 업그레이드 해보세요!

일시 9.6-10.11 (목) 14-17시 (6강) **인원** 20명 **신청** 접수 후 선발
장소 교실4-1(4층) / 컴퓨터실(3층) **참가비** 3만원 **강사** 장연실(비소사이어티 부대표) 외

회차	날짜	내용
①	9.6	오리엔테이션/ 강의 콘텐츠 구조화
②	9.13	강의계획서 작성법/ 나만의 강의 브랜드 만들기
③	9.20	강의 콘텐츠 구조화 점검/ 강의계획서 완성
④	9.27	교안 제작을 위한 파워포인트 활용법 익히기
⑤	10.4	파워포인트 활용하여 교안 만들기
⑥	10.11	강의 포스터 및 카드뉴스 만들어 나만의 강의 콘텐츠 홍보하기

추천 강의 콘텐츠의 구성을 좀 더 탄탄하고 유기적으로 연결되도록 업그레이드 하고 싶은 분
강의 교재를 새롭게 업그레이드 하고 싶은 분

사회혁신 퍼실리테이터

주민들이 직접 사회문제를 발견하고
능동적으로 문제해결에 나서는
사회혁신활동이 늘어나고 있습니다
사회혁신활동 프로젝트를 조율하고 돕는
퍼실리테이터의 필요성도 함께 커지고
있습니다. 사회문제를 해결하고자 하는
다양한 주체들과 사회혁신 프로젝트를
촉진할 50+세대의
많은 참여 기다립니다

일시 10.15-11.14 (월, 수) 10-13시 (10강) **인원** 20명 **신청** 접수 후 선발 **장소** 교실4-2(4층)
참가비 5만원 **강사** 상상우리

회차	날짜	내용
①	10.15	사회혁신의 개념과 이해 / 사회혁신활동에서의 중장년의 일
②	10.17	사회혁신 사례 현장 탐방 : 구로구 독산4동
③	10.22	사회혁신을 위한 사회문제 발견 : 팀발표(실습)
④	10.24	사회혁신 방법론 실습 및 체험
⑤	10.29	퍼실리테이션 필요성과 기법 실습(1)
⑥	10.31	퍼실리테이션 기법 실습(2) :
⑦	11.5	디자인 씽킹의 개념과 방법론
⑧	11.7	디자인 씽킹 활용 실습
⑨	11.12	솔루션 발견 및 프로토타입 테스트하기(실습)
⑩	11.14	팀별 사회혁신 활동 과제 발표 및 수료식

추천 다양한 사회문제를 포착하고 해결하는 것에 관심 있는 분
새로운 일자리/일거리 개념을 잡고, 출발하고 싶은 분

취농(반농반일) 준비과정

3일은 도시에서 일하고 4일은 농촌에서
농사를 짓는 '도3농4 / 반농반일'이라는
새로운 라이프스타일을 찾아가는 과정입니다

특전
교육 수료자 중 희망자에 한해
㈜에버영코리아의 '경기 수도권
(지하철 출퇴근이 가능한 지역) 농촌
일자리 지원 사업'(10월~11월)을 통해
부족한 농촌의 일손 돕기 및 '월급 받는
농부'가 될 기회를 제공합니다

일시 9.3-10.8 (월) 14-16시 (5강) 단, 9. 17 14-17시 **인원** 30명 **신청** 결제 선착순 **참가비** 2만원
장소 교실4-1(4층) / 외부 **협력기관** 사회적기업 에코11, 슬로푸드협회, (주)에버영코리아

회차	날짜	내용
①	9.3	도시농업의 다양한 영역(농작물, 화훼류, 곤충 등) 알아보기
②	9.10	도시농업공동체로 행복 만들기 : 퇴비 / 텃밭 / 교육 / 체험 공동체 등
③	9.17	도시농부 체험(외부실습) : 퇴비 만들기, 친환경 병충해 방제
④	10.1	반농반일 : 도3농4 라이프스타일과 방법
⑤	10.8	'월급 받는 농부'의 첫걸음 : 취농 농가와 농작업에 대한 이해

추천 도시농업과 농촌체험을 통해 안정적인 귀농귀촌을 생각하는 분
소소하지만 확실한 행복을 찾고자 하는 분

DMZ 여행 기획자

남북화해와 한반도 평화 시대를 맞아
DMZ-접경지역 탐방 여행을 새롭게
기획하는 과정입니다
DMZ-접경지역 탐방을 통해
생명·치유·평화의 인문가치를 체험하고
분단과 전쟁으로 인한 역사적 상처를
살펴보며 마음의 벽을 허물 수 있는
통일여행 기획자가 되어보세요

일시 9.7-11.23 (금) 14-17시 (11강) / 단, 11.2(목)-11.3(금) 1박2일 현장 탐방/ 11.16(금) 당일 현장 탐방
인원 25명 **신청** 결제 선착순 **장소** 교실 4-1 **참가비** 5만원 (여행경비 10만 원 별도)
강사 건국대학교 통일인문학연구단

회차	날짜	내용
①	9.7	DMZ와 생명-평화-치유의 가치: 철원의 기존 인문 로드스토리텔링 사례들
②	9.14	DMZ 접경 조사(1): 고성의 인문지리 로컬리티 조사 공유
③	9.21	DMZ 접경 조사(2): 인제의 역사문화 로컬리티 조사 공유
④	10.5	DMZ 접경 조사(3): 양구의 생명문화 로컬리티 조사 공유
⑤	10.12	DMZ 접경 조사(4): 화천의 역사문화 로컬리티 조사 공유
⑥	10.19	강원도 평화지역 DMZ 접경지역의 생명-평화-치유 로드 만들어 보기
⑦	10.26	평화를 위해 삭제된 기록: 수복 지구 사람들과 DMZ 다크 투어리즘
⑧	11. 1–11.2	[1박2일 탐방] 강원도 평화지역 DMZ를 횡단하는 인문스토리텔링 답사
⑨	11.9	탐방 후 길-이야기 다듬기 : 탐방 평가 및 DMZ 평화문화 기획
⑩	11.16	[당일 탐방] DMZ 트레인 여행
⑪	11.23	통일여행 기획가로 발돋움 하기 : DMZ 로드 인문스토리텔링 작성 발표

추천 접경지역에 대한 인문학적 여행을 체험하고 DMZ를 생명·치유·평화 등 인문학적 시각으로 새롭게
이해하고 싶은 분 / 사진, 영상, 글쓰기 같은 창작 작업에 새로운 자극을 얻고 싶은 분

시니어생활지원코디네이터(2기) : 주거·요양·용품

시니어를 위한 각종 정보와 서비스가
흩어져 있어 실제 도움이 필요한 시니어가
제대로 활용하지 못하는 경우가 많아
종합지원 서비스를 제공할 전문가가
필요합니다
이번 과정을 통해 기본 이론 수업
현장실습을 통해 시니어에게
종합생활지원서비스를 제공하는
시니어 생활지원코디네이터로
성장할 수 있습니다
고령화시대 새로운 창직/창업/취업의
기회를 잡으세요

일시 9.6-11.29 (목) 14-17시 (13강) **인원** 20명 **신청** 결제 선착순 **장소** 교실4-2(4층) **참가비** 6만원
강사 사단법인 50+코리안, 핸디맨서비스, 정리수납협동조합, 시니어초이스, 시니어비즈니스협회

회차	날짜	내용
①	9.6	시니어비즈니스 이해 및 국내외 전망
②	9.13	장수경제와 생활지원서비스(SSP)이해 : 개념/ 시니어 주거 패러다임 변화/ 시니어 라이프 서포터의 역할
③	9.20	거주자(노인)의 특성에 맞는 주거 개조 및 조사 방법
④	9.27	생활지원서비스(1) : 홈케어서비스
⑤	10.4	홈케어서비스 기관 견학 및 실습
⑥	10.11	생활지원서비스(2) : 유니버설디자인 상품 및 판매 스킬 익히기
⑦	10.18	생활지원서비스(3) : 핸디맨서비스
⑧	10.25	핸디맨서비스 기관 견학 및 실습
⑨	11.1	생활지원서비스(4) : 시니어 집정리 '정리수납과 시니어 라이프 오거나이저
⑩	11.8	비즈니스매너 및 고객 유형별 응대법, 매너
⑪	11.15	현장 견학 : 성남고령친화체험관, 실버타운, 주거환경개선 시설 등
⑫	11.22	시니어비즈니스 아이템 개발과 혁신 전략/ 분야별 성공사례 및 성공요인
⑬	11.29	아이디어 구체화 워크숍

추천 기존의 요양, 복지 분야 경험을 가지고 시니어에 필요한 종합 서비스를 발굴, 융합하여 새로운 분야로의 취업, 창직·창업을 원하는 분
※ 남성돌봄 전문가 입문과 병행학습 추천

남성돌봄전문가 입문(2기)

몸이 불편하여 독립적인 일상생활이
어려운 시니어가 증가하면서 육체적인
힘이 필요한 일, 남성 어르신의 목욕 돌봄
등을 담당할 남성돌보미가 절실히 필요한
시점입니다. 돌봄의 전문성을 습득하고
가족돌봄 돌봄 봉사활동 재가요양부터
시설 창업까지 돌봄이 필요한 현장에서
노인복지정책을 이해하고 다양한 실습을
통해 준비된 남성 돌보미(Caregiver)또는
돌봄관련 비즈니스 팁도 얻을 수 있습니다

일시 9.7-11.9 (금) 14-16시 (10강) **인원** 15명 **신청** 결제 선착순 **장소** 대강의실(4층)
참가비 5만원 **강사** 김찬호, 문연걸, 김지영 / 이미선, 신준영 / 정진우, 양영애, 이성희

회차	날짜	내용
①	9.7	돌봄의 개념 및 철학/ 남성케어기버의 마음자세
②	9.14	노인에 대한 이해 : 신체 및 영역 예방과 대처
③	9.21	현장견학 : 성남고령친화종합체험관
④	9.28	돌봄 제도에 대한 이해 : 주요 법령, 공공지원정책, 노인장기요양보험
⑤	10.5	돌봄 현장에 대한 이해 : 재가요양 서비스, 데이케어센터 등
⑥	10.12	돌봄 실습 : 호흡기 요양과 이동 돕기, 개인 위생관리와 재활 지원
⑦	10.19	인지 자가 진단, 스마트돌봄 계획 및 실습
⑧	10.26	작업치료 기법 소개 및 실전 연습
⑨	11.2	케어기버의 커뮤니케이션 및 자기관리법 실전연습
⑩	11.9	개인 비전 발표 및 협업 워크숍

추천 가족 돌봄이 필요하거나 가족돌봄을 배우고 싶은 남성
돌봄 관련 비즈니스 사업가로 활동하고 싶은 분
※ 시니어생활설계코디네이터와 병행 학습 추천

50+여행 비즈니스 기획자

취미로만 여기던 여행을 비즈니스로
실현하기 위한 준비과정입니다
내가 만드는 여행을 직접 상품으로
기획해봅니다
여행 업계 전문가들의 다양한 사례와
성공 비즈니스 팁도 얻을 수 있습니다

일시 9.5-11.14 (수) 10-12시 (9강) **인원** 20명 **신청** 결제 선착순 **장소** 교실4-1, 컴퓨터실(5, 7회차) **참가비** 4만원
강사 이장우 박사(한국마케팅협회 부회장), 진수남 박사(한국관광공사 인증심사관) 정태욱 과장(국민연금공단), 권우실 과장(국민연금공단), 박재병 이사(주)여행의 민족), 오광호(여행 비즈니스 start-up)

회차	날짜	내용
①	9.5	여행비지니스 트렌드 분석 및 유망직종 사례탐구 / 팀빌딩(보드게임)
②	9.12	관광산업과 50+ 일자리 진단 / 국내외 사례
③	9.19	여행 인문학 : 여행을 통한 일자리, 브랜드 개발
④	10.10	여행으로 먹고살기 : 5대륙 무전여행 생존스킬 / 여행 크레이터 / 소규모 여행사 창업
⑤	10.17	여행사 창업 실습 : 비즈니스 모델 / 핵심상품 기 획/ 정부 및 지자체 지원 사업 등
⑥	10.24	예비 여행창업자 특강 : 좌충우돌 여행비지니스 생존기
⑦	10.31	여행사 마케팅 실습 : 소액 마케팅 / SNS 운영 실습
⑧	11.7	공유숙박업의 이해 : 에어비앤비 비즈니스의 이해 및 실습(호스트 등록) / 미스터 멘션 등 유사 비즈니스 소개
⑨	11.14	나만의 여행 비즈니스 PT 5분 발표 및 피드백

추천 여행을 통한 힐링과 비즈니스를 원하는 분 / 여행에 취미가 있는 분

창업입문 :
게임으로 즐기는 창업 시뮬레이션

50+세대를 위한 '창업 입문 과정'입니다
딱딱하고 어려운
강의식 창업 교육이 아닌, 재미있는
게임 형식의 창업 시뮬레이션을 통해
실전을 경험할 수 있습니다

일시 9.5-9.6 (수, 목) 14-18시 (2강) **인원** 20명 **신청** 결제 선착순 **장소** 모두의 강당(4층)
참가비 1만원 **강사** 임철호(베이비CEO 대표)

회차	날짜	내용
①	9.5	불편 정리하기 / 팀별 아이템 선정 고객 인터뷰 가이드 / 해결해야 할 고객 문제 도출 고객 욕구 분석 / 고객 불편 해결 아이템 개발 및 아이디어 스케치
②	9.6	개발한 아이템의 특성 찾기, 고객 욕구 & 아이템 특성 매칭 팀별 프로토타입 제작

추천 창업 전 발생할 수 있는 위기 상황을 예측 해 보고 싶은 분
내가 원하는 사업이 고객에게도 필요 할 지 구체적으로 점검받고 싶은 분

1인 창직(3기) :
프리랜서 시작하기

살아온 경험·지식·기술·네트워크를
활용한 나만의 새로운 콘텐츠로
창직을 준비합니다
맥아더스쿨 정은상 교장의 '마법의 코칭'을
통해 첫째 급변하는 시대의 흐름을 읽고
둘째 독서와 글쓰기 방법을 배우며
셋째 분야별 멘토와 함께 스스로 직업을
찾아낼 수 있도록 안내합니다

일시 9.12-11.14 (수) 10시-12시 30분 (8강) **인원** 20명 **신청** 결제 선착순 **장소** 방석교실(4층)
참가비 4만원 **강사** 정은상(맥아더스쿨 교장)

회차	날짜	내용
①	9.12	발상의 전환 : 시대의 변화와 새로운 직업의 탄생
②	9.19	정체성 찾기 : 창직 선언서 작성
③	10.10	브랜드 만들기 : 자신에게 맞는 브랜드 정하기와 명함 만들기
④	10.17	브랜드 발표 : 창직선언서 및 브랜드 발표하기<창직사례1>
⑤	10.24	브랜드 홍보 : 페이스북, 인스타그램, 블로그작성법<창직사례2>
⑥	10.31	브랜드 홍보 : 빅데이터 분석 및 카드뉴스 작성법<창직사례3>
⑦	11.7	브랜드 강화 : 네이버 모두 작성법과 홍보 방법, 독서와 글쓰기 방법
⑧	11.14	'1인 창직 3기' 창직 선언 및 수료식

추천 창직을 준비하고 있는 분 / 창직에 관심 있는 분

사회적기업 창업(4기)

예비 창업자를 위한 창업준비
실전과정입니다
사회서비스 분야(교육·상담, 돌봄, 환경
여행, 문화 등)에서 실습과 멘토링을 통해
사회적기업 창업에 필요한 핵심역량을
키운 후, 2018년 12월에 예정된
<사회적기업가 육성사업> 참여를 목표로
운영합니다

일시 9.11-11.27 (화) 14-17시 (11강) 단, 11.24(토) 10시-17시
인원 20명 **신청** 결제 선착순 **장소** 교실4-1(4층) **참가비** 5만원
강사 김광수 소장(상생발전소), 김태현 팀장(한국사회적기업진흥원 창업지원팀), 소병인 대표(생각나눔소), 오호진 대표(명랑캠페인) 외

회차	날짜	내용
①	9.11	개강식 : 오리엔테이션 및 참여자 사업모델 소개
②	9.18	50+협동조합으로 창업하기/ 한국사회적기업진흥원의 사회적기업 육성사업 이해
③	10.2	비즈니스모델 : 사업아이템과 사업타당성, 사업모델 혁신
④	10.16	소셜미션 : 사회적기업가에게 소셜미션을 묻고 답하다
⑤	10.23	사회적 고객, 사회적 유통, 사회적 마케팅
⑥	10.30	중간지원기관 역할의 이해와 공모사업(사회적기업육성사업 등) 지원 전략
⑦	11.6	50+세대 및 세대융합 창업 아이템 사업 계획서 작성
⑧	11.13	50+세대 창업모델과 공모사업 연계 사업 계획서 작성
⑨	11.20	사업계획서 작성 및 코칭
⑩	11.24	사업계획서 수정 보완 멘토링
⑪	11.27	(예비)창업 PT데이 및 수료식

경력 인턴 준비 :
사회적기업 경영지원단
사회적기업, 청년스타트업

사회적기업을 준비하는 분이나 소셜벤처가
겪게 되는 경영과 관련한 어려운 사항을
해결할 수 있는 지원 인력을 양성합니다
경영지원단이 갖추어야 할 필수 역량 교육과
워크숍·코칭 방식을 통해 학습 효과를 높여
향후 사회적기업 및 소셜벤처에서
지원단으로 활동 할 수 있습니다

일시 9.13-11.22 (목) 14-18시 (12강) 단, 11.10(토) 10-17시 멘토링 실시
인원 15명 **신청** 접수 후 선발 **장소** 대강의실(4층) **참가비** 6만원
강사 이영훈 대표(리얼인사이트), 조한수 이사장(사람과세상), 희망나눔세상 전문위원

회차	날짜	내용	
①	9.13	기본 스킬	오리엔테이션 및 사회적기업 경영지원을 위한 접근 전략
②	9.20	워크 스킬(1)	사회적기업의 비즈니스모델 디자인 고도화
③	9.27		비즈니스 플랜의 진단과 개선 코칭
④	10.4		전략 툴을 활용한 성장전략 탐색
⑤	10.11		마케팅 콘텐츠 / 도구의 문제점 개선
⑥	10.18	현장 실습(1)	사회적기업 방문 인터뷰 및 자료조사, 진단
⑦	10.25	워크 스킬(2)	사회적기업 공모사업 제안서 작성 기법
⑧	11.1		사회적기업 재무관리 이슈 및 개선 코칭
⑨	11.8		실전 보고서 작성 기법
⑩	11.10	현장 실습(2)	경영개선 대안 도출 워크숍
⑪	11.15		사회적기업 방문 인터뷰 및 만족도, 의견 조사
⑫	11.22	수료식	현장실습 결과 공유회 및 수료식

세종문화예술회관과 함께 하는 합창교실(야간)

내용	시간	신청	인원	참가비	강사
합창의 기본발성 및 호흡법 / 지정곡 연습	9.3-11.19 (월) 19-21시 (10강)	접수 후 선발	30명	5만원	안점상 (서울시합창단)

※ 10.15 사정에 의해 휴강

국립국악원과 함께 하는 사물북 난타

내용	시간	인원	참가비	강사
모듬북 기초 타법, 응용가락, 각종 타법과 호흡법	9.4-11.20 (화) 15-17시 (10강)	20명	5만원 (교재 별도 구입)	권오성 (국립국악원)

연극이 결합된 독일 현대무용 : 탄츠테아터

내용	시간	인원	참가비	강사
자신의 몸, 움직임 관찰하기, 움직임과 함께 호흡하기, 몸으로 표현하기, 자체공연	9.12-11.28 (수) 10-13시 (10강)	20명	5만원	김선주 (현대무용가)

치유요가

내용	시간	인원	참가비	강사
몸과 마음 치유요가	9.4-11.16 (화, 금) 10시 30분–12시 (20강)	20명	6만원	한진영 (치유요가 전문강사)

근력 키우기 프로젝트

내용	시간	인원	참가비	강사
신체조성 및 체력측정 근력 트레이닝	10.12–11.9 (수, 금) 15-17시 (9강)	20명	3만원	오태웅 교수 외 (용인대학교 웰리스센터)

생활목공교실 : 스툴과 서랍장

내용	시간	인원	참가비	강사
스툴과 서랍장 제작	9.12-11.28 (수) 10-13시 (10강)	10명	5만원, 재료비 14만원 별도	이우경 (협동조합마을공방사이 이사장)

생활목공교실(특강) : 폐목재를 이용한 트레이

내용	시간	인원	참가비	강사
재활용목재로 나무트레이 제작 (가로 550mm×폭400mm 자유제작)	9.20(목) 10-14시/ 10.25(목)10-14시 각 1회 특강	12명	3만원 (재료비 포함)	이우경 (협동조합마을공방사이 이사장)

남자의 부엌 : 생일상 차리기

내용	시간	인원	참가비	강사
소고기미역국, 잡채, 갈비찜, 모듬전 등 생일상 차리기	10.10-11.14 (수) 14-17시 (6강)	8명 (남)	3만원, (재료비 13만원 별도)	라라(권보라) 오가니제이션요리 쉐프

※ 재료비는 강사에게 직접 완불, 환급 불가

남자의 부엌(특강) : 신짜오! 베트남요리

내용	시간	인원	참가비	강사
쌀국수와 짜조, 베트남 정통 월남쌈	9.14 (금) 14-17시	8명 (남)	1만 원, (재료비 포함)	봉(봉형선) 오가니제이션요리 쉐프

직접 배우는 북한요리 : 평안북도편

내용	시간	인원	참가비	강사
옥수수 국수, 북한식 만두	10.16(화) 14-17시	8명	1만 원 (재료비 포함)	조연지 조각보(남북-해외동포 삶의 이야기 나누기 모임) 회원

변화하는 북한 : 북한문화 다시보기

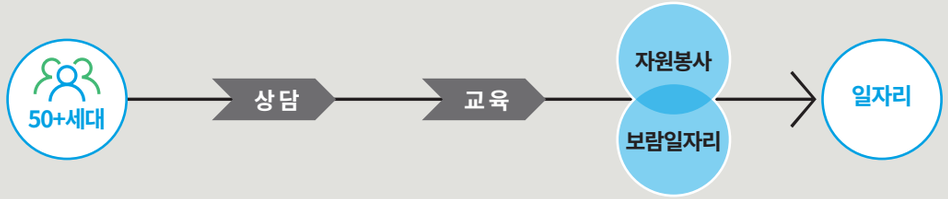
내용	시간	인원	참가비	강사
북한노래, 북한영화, 북한 말 등으로 알아보는 북한문화	10.4-10.25 (목) 14-17시 (4강)	20명	2만원	김보근 (한겨레신문사)

커뮤니티지원단과 함께 하는 커뮤니티 워크숍

내용	시간	인원	참가비	강사
성공 커뮤니티 사례 연구 / 비전수립 및 활동개발 / 현장견학 / 종합워크숍	9.6-9.27 (목) 10-13시 (4강)	20명	2만원	커뮤니티지원단(강기영, 김명희, 박영운, 이계복, 최영숙)

서울시 보람일자리 사업

50+세대의 경함과 역량을 활용하여 사회에 기여하는 역할을 수행하고 새로운 경력 탐색의 기회가 되는
서울시 사회공헌일자리 사업입니다



참가자격	만 50-67세 서울시 거주자	활동비	2018년 기준 월 525,020원(57시간 활동시)
활동조건	월 57시간 이내 활동	문의	02-460-5250
지원내용	활동비 및 상해보험 가입		

중부캠퍼스가 운영하는 보람일자리

50+컨설턴트	일·재무·경력개발·관계 등 분야별 상담 및 컨설팅
어르신일자리지원단	어르신일자리사업단 행정 및 운영 지원
청소년시설50+지원단	청소년수련관 등에서의 청소년 상담 및 프로그램 운영 지원
행복도시락나눔지원단	취약계층 아동 및 어르신 도시락 배송지원 및 생활환경 모니터링
IT지원단	어르신 등 정보격차 해소 IT 강사
50+사진단	50+단체 및 소규모 복지시설 등의 행사 사진촬영 지원
어린이집50+지원단(공동회계사무원)	어린이집 회계사무 업무 지원

일·배움·관계 삶의 전환을 꿈꿀 때 50+상담센터

여러분을 가장 잘 이해하는 동년배 전문 컨설턴트들이 기다리고 있습니다
50+세대를 위한 전환 상담 및 유용한 정보를 알기 쉽게 안내해 드립니다

대상	4060세대	비용	무료	시간	월-금 9시~19시, 토 9시~17시
이용방법	[방문 상담] 중부캠퍼스 2층, 서울 마포구 백범로31길 21 서울복지타운 2층, 공덕역 2번출구 도보 7분) [전화 상담] 02-460-5250 [온라인 상담] 50plus.or.kr/scc ⇨ 상담신청				

경험을 나누고 동료를 찾는 커뮤니티 플러스

50+세대가 동료와 함께 기획한 프로젝트를 실행하도록 활동비와 공간 등을 지원합니다

참가자격	50+세대(만50-64세) 3인 이상 포함, 최소 5명 이상의 회원을 갖춘 모임
활동유형	50+세대의 일·학습·문화·사회공헌 관련 활동(단 정당, 종교, 단순 친목 모임 제외)
지원내용	활동비 50만원(활동기간 3~5개월) / 활동공간 지원 / 교육 및 네트워크·협력사업 참여기회 제공
선정절차	서류접수 ⇨ 상담 인터뷰 ⇨ 심사회의 ⇨ 선정 (월 1회 이상)
신청기한	2018년의 경우 9월 17일(월)까지

※ 신청방법 : 단체 설립 지원과 동일

50+단체 설립 지원

활동 무대를 넓히고 사업을 본격화 하기 위해 법적 단체 요건을 갖추도록 단체설립을 지원합니다

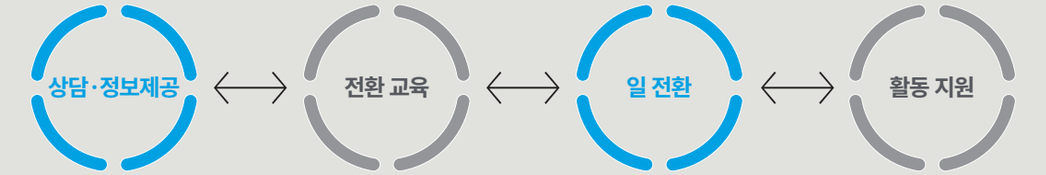
참가자격	50+세대(만50-64세) 3인 이상을 포함, 최소 5명 이상의 회원을 갖춘 모임 2018년도 내 비영리법인, 비영리민간단체 등 단체설립을 추진하려는 모임
50+단체란?	50+세대가 주축이며 정관(운영규정) 사업내용에 '50+'가 명시되어 있고 그 내용이 50+세대가 실행하기 적합한 곳
지원내용	단체설립비용 100만원 / 활동공간(모임방) 지원 / 멘토링 및 네트워크·협력사업 참여기회 제공
선정절차	서류접수 ⇨ 전문가 멘토링 ⇨ 상담 인터뷰 ⇨ 심사회의 ⇨ 선정
신청기한	2018년의 경우 9월 17일(월)까지
신청방법	신청양식 작성 후 이메일 접수 jb50com@daum.net 신청양식 내려받는 곳 : 50plus.or.kr/scc ⇨ 커뮤니티 ⇨ 커뮤니티플러스 / 50+단체설립지원
문의	02-460-5252

구분	2019 교육콘텐츠 공모	50+피티데이	커뮤니티 학교
소개	정규학기(인생재설계, 커리어모색, 일상기술) 교육콘텐츠 제안	50+당사자가 직접 만드는 2018-겨울학기 교육콘텐츠 선발 ※ 50+세대(만50-64세)라면 참여 가능	커뮤니티플러스 회원이 커뮤니티 활동내용과 관련된 강의 콘텐츠 구성, 강사활동 기회 제공 ※ 강사료, 수강료가 없는 강의 / 나눔 활동 지원
자격/주제	자격 : 50+세대에 대한 이해가 충분하며 전문교육콘텐츠를 가지고 있는 교육기관, 단체, 전문강사	주제 : 50+세대를 위한 다양한 교육 분야	강사 : 중부캠퍼스에서 보조금을 지원받은 모든 커뮤니티
선정절차	상시 접수 ⇨ 서류 심사 및 전문가 심의(11월) ⇨ 선정(11월)	접수(10월) ⇨ PT데이(11월) ⇨ 강의진행(19년 1월)	모집공고(9월) ⇨ 서류심사(10월) ⇨ 강의진행(11월)
문의	02-460-5233	02-460-5235	02-460-5231

서울시50플러스 중부캠퍼스

▶ 세대와 지역을 아우르는 '중부캠퍼스'

50+세대를 위한 종합지원기관이며 교육을 넘어 다양한 활동과 도전을 통해 인생전환이 일어나는 복합문화공간입니다



전환 상담
50+맞춤형 생애설계
일·관계·사회공헌 등 상담
일·교육·정책 정보제공

전환 교육
겨울학기(1-2월)
1학기(3-6월)
여름학기(7-8월)
2학기(9-12월)

일의 전환
보람일자리 제공
공유사무실 운영
앙코르 전환지원
민간연계 일자리 발굴

자율적 참여 활동
커뮤니티 활동 지원
50+단체 설립 지원
사회공헌 활동 지원

▶ 교류와 협력의 공간 '중부캠퍼스'

교육 공간 + 상담 공간 + 커뮤니티 공간 + 문화 공간 + 공유사무실 공간

