

2024년 모자보건교실 세부계획

□ 연간 일정

구분	3월	4월	5월	6월	9월	10월	11월
출산교실 (비대면-ZOOM)		↔		↔	↔		↔
요가교실	↔		↔		↔	↔	
태교교실	칼림바		↔	↔		↔	↔
	캘리그래피	↔	↔		↔	↔	
	애착인형 만들기 (비대면-유튜브)				↔		↔
육아교실	↔		↔		↔	↔	
행복맘프로젝트	↔	↔	↔	↔	↔	↔	↔

□ 출산교실

- 대상: 관내 임산부
- 기간: 4월, 6월, 9월, 11월
- 장소: 온라인 zoom 강의실
- 소요예산: (강사료) 80천원 X 4회 X 4기 = 1,280천원
- 내용

구분	회차	내용	비고			
			4월	6월	9월	11월
1기 (총 4기)	1회차	280일 건강 태교				
	2회차	출산 과정 이해	목요일 14시~15시	화요일 10시~11시	수요일 10시~11시	수요일 10시~11시
	3회차	신생아 눈높이 돌봄 준비		※ 마지막주 : 27일(목) 14시~15시	※ 추석보충 : 26일(목) 10시~11시	
	4회차	엄마의 선물 모유수유				

□ 요가교실

- 대상: 관내 임산부(임신 16주 이상) ※ 의사 문진 후
- 기간: 3월, 5월, 9월, 10월
- 장소: 건강증진과 2층 운동처방실
- 소요예산: (강사료) 80천원 X 4회 X 4기 = 1,280천원
- 내용

구분	회차	내용	비고			
			3월	5월	9월	10월
1기 (총 4기)	1회차	요가호흡법을 익히며 상/하체를 이어주는 골반 순환시키기				
	2회차	(상체편) 굳어진 목과 어깨를 풀어 손목, 발목을 섬세하게 다뤄보기	수요일 13시~14시	수요일 13시~14시	수요일 13시~14시	수요일 13시~14시
	3회차	(하체편) 순산에 도움이 되는 하체 근력 키우기		※ 부처님 오신날 보충 : 13일(월) 13시~14시	※ 추석 보충 : 23일(월) 13시~14시	※ 한글날 보충 : 7일(월) 13시~14시
	4회차	(전신편) 발바닥의 기반을 느끼며 전신순환				

□ 태교교실 (칼림바)

- 대상: 관내 임산부
- 기간: 4월, 5월, 9월, 11월
- 장소: 파주보건소 1층 보건교육실
- 소요예산: (강사료) 80천원 X 4회 X 4기 = 1,280천원
(재료비) 11천원 X 20명 x 4기 = 880천원
(총 계) 2,160천원
- 내용

구분	회차	내용	비고			
			4월	5월	9월	11월
1기 (총 4기)	1회차	칼림바 연주 자세 및 기본 연주법 배우기				
	2회차	다양한 노래로 단선율 연주하기 (한손 한음 연주)	화요일 14시~15시	화요일 14시~15시	화요일 14시~15시	화요일 14시~15시
	3회차	단선율 연주 및 화음 선택 연주하기 (한손 두음 연주, 양손 두음 연주)	※ 2일부터 시작 (30일은 수업 없음)		※ 추석 보충 : 20일(금) 14시~15시	
	4회차	단선율 연주 및 화음 선택 연주하기 (글리산도 주법)				

□ 태교교실 (캘리그래피)

- 대상: 관내 임산부
- 기간: 3월, 4월, 6월, 10월
- 장소: 파주보건소 1층 보건교육실
- 소요예산: (강사료) 80천원 X 4기 = 320천원
(재료비) 10천원 X 20명 x 4기 = 800천원
(총 계) 1,120천원
- 내용

구분	회차	내용	비고			
원데이 클래스 (총 4기)	-	태교액자 만들기 (작품지에 캘리그래피 글씨체로 적어 태교액자 완성) ※ 재료 : 태아사진, 액자, 작품지	3월	4월	6월	10월
			12일(화) 10시~11시	17일(수) 10시~11시	12일(수) 10시~11시	22일(화) 10시~11시

□ 태교교실 (바느질)

- 대상: 관내 임산부
- 기간: 6월, 11월
- 장소: 온라인(유튜브 활용)
- 소요예산: (재료비) 20천원 X 25명 x 2기 = 1,000천원
- 내용

구분	회차	내용	비고	
원데이 클래스 (총 2기)	-	태교바느질 (애착인형, 짱구베개, 모빌 등)	6월	11월
			만들기 재료 제공, 유튜브 안내	

□ 태교교실 (베이비마사지)

- 대상: 관내 출산모, 생후 10개월 이하 영아
- ※ 11개월 이상 영아는 모집정원 미달 시 가능
- 기간: 3월, 5월, 9월, 10월
- 장소: 건강증진과 2층 운동처방실
- 소요예산: (강사료) 80천원 X 4기 = 320천원
- ※ 큰 타올, 식물성 오일은 참여자 개인 준비
- 내용

구분	회차	내용	비고			
원데이 클래스 (총 4기)	-	터치놀이, 튼튼쑥쑥 마사지 등	3월	5월	9월	10월
			13일(수) 10시~11시	8일(수) 10시~11시	11일(수) 10시~11시	23일(수) 10시~11시

□ 행복맘 프로젝트

- 대상: 임산부, 출산 후 2년 이내 산모
- 기간: 3월, 4월, 5월, 6월, 9월, 10월, 11월
- 장소: 파주보건소 1층 보건교육실
- 소요예산: 없음
- 내용

구분	회차	내용	비고			
1기 (총 7기)	1회차	- 정신건강복지센터 안내, - 사전검사, - 생명존중교육 (보고듣고말하기) - 한국형 표준 자살예방 교육 프로그램 (자살위험신호 알기)	3월	4월	5월	6월
			수요일 14시~15시	수요일 14시~15시	수요일 14시~15시	수요일 14시~15시
				※ 선일 보충 : 없음	※ 부처님 오신날 보충 : 없음	
	2회차	- 스트레스가 미치는 영향 - 스트레스 휴지통 - 내 마음의 구급상자 - 이완법 연습	9월	10월	11월	
			수요일 14시~15시	수요일 14시~15시	수요일 14시~15시	
	3회차	- 스트레스를 관리하는 A, B, C - 원인, 행동, 결과로 나뉘 문제 해결하기				
	4회차	- 긍정적 현재를 위한 검사 - 원예활동(압화액자 만들기) - 사후검사 및 만족도 평가	※ 추석 보충 : 없음	※ 한글날 보충 : 없음		

※ 휴일로 인해 수업을 못할 경우 타 회차에 내용 추가해서 수업 진행(특정 요일 보충 없음)