강의계획서

프로그램명	**지금 시작하는 중장년 건강관리** 기대수명 말고 '건강수명'! 백세시대 무너지지 않는 몸 만들기		
프로그램소개	100세 시대의 진정한 자산은 건강한 몸이라는 것을 알게 하고 노후 삶의 질을 결정하는 신체의 핵심 관리 전략을 실전 위주로 제안합니다.		
교육목표	- 기대수명보다 '건강수명'의 가치를 인식하고, 노년기 삶의 질을 결정하는 핵심 지표를 이해한다. - 강의에서 배운 내용을 바탕으로 오늘부터 바로 적용 가능한 나만의 '건강 실천 약속'을 수립한다.		
교육시간	1회차 (2시간)	**교육일시**	2026.4.17.(금) / 14:00~16:00
정 원	15	**교재비**	없음

교 육 내 용

구분	주 제	세부내용
1강	1. 백세시대 어떻게 살아야 하나	- 백세시대의 현실 인식 - 건강수명과 기대수명 - 현재 노인 건강의 실태
	2. 노후에 걱정되는 질병	- 노인 질병 현황 - 노후되기 전에 관리해야 할 요소 - 암 현황
	3. 뇌 건강 이야기	- 뇌 이해하기 - 치매 현황 - 건강한 뇌를 유지하려면
	4. 건강한 생활습관 만들기	- 습관에 대한 이해 - 건강한 생활습관 만들기 및 발표하기

비고 ※상기 일정은 상황에 따라 변동될 수 있습니다.