



| | | | | |
|---|--|---|--|--|
|  인천광역시 | 보 도 자 료 | |  인천의꿈 대한민국의미래 | |
| | 배포일자 | 2022년 10월 25일(화) 총 2매 | | |
| 담당 부서 미추홀도서관 | 담당자 | • 정보정책부장 박윤분 ☎440-6661 • 담당자 이명희 ☎440-6668 | | |
| 사진(이미지) | <input type="checkbox"/> 없음 <input checked="" type="checkbox"/> 있음 | 참고자료 | <input checked="" type="checkbox"/> 없음 <input type="checkbox"/> 있음 | |
| 보 도 시 점 | 배포 즉시 보도하여 주시기 바랍니다. | | | |

내 몸을 지키는 건강 인문학

- 인천시 미추홀도서관, 11월 중장년을 위한 인생수업 특강 운영 -

인천광역시(시장 유정복)는 미추홀도서관에서 오는 11월 중장년을 위한 인생수업 특강 「내 몸을 지키는 건강 인문학」을 운영한다고 밝혔다.

미추홀도서관은 신 중년층의 다양한 문화적 수요를 충족하고 노후 준비를 지원하기 위해 상·하반기 인생수업 특강을 운영하고 있다.

지난 5월에는 ‘자기주도 인생2막 설계’를 주제로 상반기 강좌를 운영했으며, 하반기에는 ‘건강 인문학’을 주제로 강의가 진행할 예정으로 강의는 11월 14일과 16일 이틀에 걸쳐 14시부터 16시까지 미추홀도서관 세미나실1에서 운영된다.

첫 번째 강의는 신경원 약선연구소장의 ‘내 몸에 맞는 건강밥상’으로 한의학에 근거한 질병의 음양 특성과 식생활 실천 법을 알아보는 시간이 준비돼 있다.

이어 두 번째 강의는 국민연금공단의 노후준비 전문 한누리 강사와

‘건강을 위한 근육저축’을 주제로 근육저축의 필요성과 방법을 배우는 시간을 가질 예정이다.

신순호 인천시 미추홀도서관장은 “중장년 세대들이 도서관에서 부동산, 경제 상식뿐만 아니라 일상생활에 도움이 되는 건강정보를 배우며 노후를 준비하는 시간이 되기를 바란다.”고 말했다.

참여대상은 중장년층 인천시민이며, 미추홀도서관 누리집 및 전화로신청 가능하다. 기타 자세한 사항은 미추홀도서관 누리집(www.michuhollib.go.kr)을 통해 확인할 수 있다.

<붙임> 홍보 포스터 1부.



2022년 하반기 미추홀도서관 중장년 인생수업

내 몸을 지키는 건강인문학

운영일시 | 2022. 11. 14.(월), 11. 16.(수)
14:00 ~ 16:00

운영장소 | 세미나실1 (3층)

신청기간 | 2022. 10. 20.(목) ~ 마감 시

신청방법 | 미추홀도서관 홈페이지-도서관 행사
전화접수 032. 440. 6668.

| <1차시> 11.14.(월) 14시~16시 | <2차시> 11.16.(수) 14시~16시 |
|---|--|
| "내 몸에 맞는 건강밥상" 강사 신경원 - 한의학으로 보는 질병의 음양 특성 - 내 몸의 음양 특성과 음식궁합 | "건강을 위한 근육저축" 강사 한누리 - 근육저축의 필요성 - 근육저축 따라하기 |

인천광역시 미추홀도서관
INCHEON METROPOLITAN CITY MICHUHOL LIBRARY