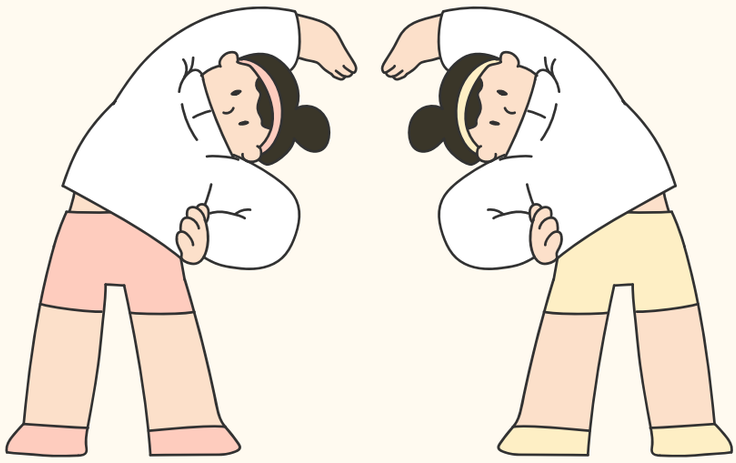
2026 감정노동자지원사업

미래를 바꾸는 힘! 고양

감정노동 현장에서 쌓인 스트레스로 경직된 내 맘 같지 않은 내 몸을 위한

전신스트레칭 마음요가



프로그램

강사: 홍효진(경희대학교 체육학 박사)

주차	일자	강의주제	주차	일자	강의주제
1주	05.13.(수)	라포 형성&경추 이완	9주	07.15.(수)	경추&하체 강화
2주	05.20.(수)	등·어깨 가동성 확보	10주	07.22.(수)	전신 코어&밸런스 강화
3주	05.27.(수)	경추 C자 커브	11주	07.29.(수)	골반 교정&둔근 강화
4주	06.10.(수)	척주&고관절 운동	12주	08.05.(수)	하체부종 완화&무릎관절 강화
5주	06.17.(수)	상·하체 전신 이완	13주	08.12.(수)	발목 안정화&종아리 강화
6주	06.24.(수)	상체 교정&소화계 강화	14주	08.19.(수)	경추&어깨&하체 강화
7주	07.01.(수)	하체&골반 저근 강화	15주	08.26.(수)	전신 운동&밸런스 강화
8주	07.08.(수)	발 코어 강화&발목 안정화	2026년 마음요가 수업 종료		

※프로그램은 대상자에 따라 변경될 수 있으며, 변경시 미리 공지하도록 하겠습니다.

대 상	고양시 지역 감정노동자 15명 이내
일 시	2026. 05. 13. ~ 2026. 08. 26. 매주(수)요일 19:00 ~ 20:30
장 소	고양시노동권익센터 프로그램실(화신로 260번길 74, 화정버스터미널 2층)
참 가 비	무료 ※원활한 수업 진행을 위하여 개인별 소정의 준비물 구입비가 발생할 수 있습니다.
제출서류	재직증명서(사원증, 명함)등 감정노동자임을 증명할 수 있는 서류
문의/접수	선착순 접수·마감 (신규 참여자 우선 접수/재참여자 대기등록) ☎031-968-7656

고양시노동권익센터
Goyang City Labor Rights Center