



2026. 퇴근학습길 프로그램 강의계획서 (상반기)

프로그램	칼림바야 놀자! 잔잔한 울림으로 쉬어가는 시간			
소개	퇴근 후 지친 마음을 잔잔한 칼림바 선율로 차분히 정돈하는 힐링 프로그램입니다. 연주 경험이 없어도 부담 없이 참여할 수 있으며, 소리에 집중하는 과정을 통해 일상의 긴장을 완화하고 편안한 휴식의 시간을 제공합니다.			
목표	<ul style="list-style-type: none"> - 칼림바의 잔잔한 울림을 통해 일상의 긴장을 완화하고 정서적 안정을 돕는 것을 목표로 합니다. - 간단한 연주와 교류를 통해 휴식과 팀워크를 함께 경험합니다. 			
기대효과	<ul style="list-style-type: none"> - 스트레스 완화와 정서적 안정을 경험할 수 있습니다. - 자연스러운 소통과 팀워크를 형성하실 수 있습니다. 			
프로그램 정보	기간	2026. 04 .16 .~ 05 .21. (목요일 / 19:30 ~ 21:30)	회차	6회(총:12시간)
	장소	빨간지붕 도서관 소예배실	주소	경기도 부천시 원미구 석천로25번길 7 (1층 대로변 송내초 정문 앞)
	대상	성인	인원	12명
	재료비	- 교재 8,000원 ※ '칼림바야 놀자' 개인 구입 후 참여 가능	준비물	필기구, 악기(칼리바) ※ 가급적 나무 소재 앞뒤 홀이 있는 칼림바 (아크릴 및 홀이 없으면 울림 기능 미흡)
	강사명	김민희	이메일	kimmh977@hanmail.net
학습 결과물	<ul style="list-style-type: none"> - 본 수업을 통해 참여자는 칼림바의 기본 연주 방법을 익히고, 잔잔한 소리에 집중하며 일상의 긴장을 완화하는 경험을 하게 된다. - 간단한 연주 활동을 통해 정서적 안정과 휴식을 경험할 수 있다. 		<ul style="list-style-type: none"> - 잔잔한 칼림바의 울림 속에서 하루의 긴장을 내려놓는다. - 누구나 쉽게 연주하며 소리에 집중하는 것만으로도 마음이 편안해진다. - 음악을 활용한 자기 돌봄의 시간을 스스로 만들어 갈 수 있다. 	
				

프로그램 세부 내용

차시	날짜	주 제	세부내용
1	4/16 (목)	칼림바와 친해지기	- 칼림바 소개 및 기본 구조 이해 - 자유롭게 소리 탐색하며 긴장 풀기
2	4/23 (목)	잔잔한 울림에 집중하기	- 기본 음계 연습 및 느린 템포의 단음 연주 - 소리에 집중하는 호흡·마음 안정 활동
3	4/30 (목)	리듬으로 쉬어가기	- 간단한 리듬 패턴 익히기 및 연주 - 반복 연주를 통한 안정감 경험
4	5/7 (목)	마음을 담은 연주	- 두 음 이상 연결 연주 - 감정에 맞는 소리 표현하기
5	5/14 (목)	함께 만드는 울림	- 간단한 합주 체험 및 음악을 통한 공감과 소통 - 서로의 소리에 귀 기울이기
6	5/21 (목)	나를 위한 힐링 연주	- 전체 복습 및 자유 연주 - 나만의 힐링 멜로디 만들어서 일상에서 활용법