

“다운과 함께 누리는 세상”



사회복지법인 다운회
다운복지관

수신자 **삼육대학교 사회봉사단**
(경유)

제 목 **다운복지관 몸짱맘짱 프로젝트 삼육대학교 사회봉사단 자원봉사
참가 협조 요청**

1. 다운가족 모두의 마음을 담아 귀 교의 무궁한 발전을 기원합니다.

2. 다운복지관은 다운증후군 자녀를 가진 부모들이 만든 사회복지법인 다운회 산하기관으로 장애인들의 치료, 교육, 사회심리, 직업재활, 재가복지등 전인재활과 사회통합을 도모하며 다운인의 평생교육을 위해 노력하는 장애인 전문복지관입니다.

3. 다운복지관 몸짱맘짱 프로젝트를 진행하고자 삼육대학교 사회봉사단의 자원봉사 참가를 요청하오니 귀교의 적극적인 협조를 부탁드립니다.

- 아 래 -

가. 내 용 :

사업명	일자	시간/요일	요청 인원	내용
몸짱맘짱 프로젝트	2017.02.01 ~2017.11.31 (10개월)	16:30~ 18:00 매주 수/금	10명	1)맞춤형 건강관리 프 로그램 진행 보조 2)여가문화 활동 진행 보조

나. 몸짱맘짱 프로젝트 사업 요약문 : 붙임 참조.

붙임 몸짱맘짱 계획안 1부. 끝.

사회복지법인 다운회
다운복지관장



★담당자 **고영내** 가족·문화지원팀장 **김수현** 사무국장 **함은용** 관장 **김인숙**

◎협조자

시행 **다운복지관 2016 - 460 (2016. 12. 21)**

우 **01803** 서울시 노원구 화랑로 478

/ 홈페이지 <http://www.down.or.kr>

전화 02) 3296-2114 / 전송 02) 3296-2113 / 이메일 workyoung@hanmail.net / 공개

몸짱맘짱 계획안

사 업 요 약 문

사 업 명	성인병 위험에 노출된 비만 발달장애인의 건강한 삶을 위한 맞춤형 건강플랜 (부제 : 몸짱맘짱 프로젝트)		
사업기간	2017.02 - 2017.11		
서비스대상	비만으로 건강관리가 시급한 성인발달장애인	투입인력	총 22명 · 성인발달장애인 10명 · 자원봉사자 10명 · 강사 1명 · 담당자 1명
총 사업기간	2017.02.01. - 2017.11.31. (10개월)	서비스지역	서울 노원구
사업목적	비만으로 건강관리가 시급한 성인 발달장애인을 대상으로 맞춤형 건강관리 프로그램을 진행함으로써 신체적인 건강을 증진시킬 수 있으며, 다양한 여가문화 활동을 통해서 심리·정서적인 안정을 도모할 수 있다.		
사업목표	목표 하위목표 ① 비만 발달장애인의 체중감소 및 신체적인 건강 변화 하위목표 ② 다양한 생활스포츠를 통한 건강한 여가생활 향유 하위목표 ③ 비만 발달장애인의 스트레스 해소 및 자신감 향상 지원		
사업내용	세부 프로그램명	주요내용	진행시기
	몸 짱 맘 짱 헬스	- 개인별 건강검사를 통해서 운동처방 및 사전·사후검사 진행 - 전문 트레이너의 지도아래 1:1 맞춤형 건강관리 프로그램 진행(유산소 운동기구 및 웨이트 머신을 활용한 체중감량)	2월-11월 매주 수 16시30분-18시
	몸 짱 맘 짱 레포츠	- 전문 생활체육강사의 지도아래 생활스포츠교실 진행(스케이트, 배드민턴, 자전거활동을 통한 지역사회내에서의 생활체육 진행)	2월-11월 매주 금 16시30분-18시
	몸 짱 맘 짱 응원단	- 스포츠 경기 관람(지역사회내의 농구, 야구경기 등 스포츠관람을 통하여 지속적인 여가문화활동 진행)	4, 6, 10월 (3회)
	몸 짱 맘 짱 캠프	- 1박2일 체험캠프 진행을 통한 스트레스 해소 및 자신감 향상	8월 (1박2일)