



하워드 카운티 노인국

(Howard County Office on Aging and Independence)

# 온라인 프로그램

VIRTUAL OFFERINGS

**DECEMBER 2020**

**2020년 12월**

한인 노인회 (Korean American Senior Association)  
와 협력으로 주최



집에서 프로그램 참여할 기회

## 목요일 - 12월 3일

목요일 오후 1 pm – 3 pm

<https://howardcountymd.webex.com/howardcountymd/j.php?MTID=m804dc8516bfcc7b0546a5a67aade66c>

미팅 번호 (Meeting number): 180 733 0119

패스워드 (Password): Hoco50+

1-2 PM **힐링 교실 (Healing Class)- Sae Woong No**

2-3 PM **컴퓨터 교실 (Computer Class) - Daniel Lee**

---

## 월요일 - 12월 7일

월요일 1 pm – 3 pm

<https://howardcountymd.webex.com/howardcountymd/j.php?MTID=m2ff9322c85ba683f797ff31b2ed5e438>

미팅 번호 (Meeting number): 180 110 7135

패스 워드 (Password): Hoco50+

1-2 PM **라인 댄스 (Line Dance) - Sara Jang**

2-3 PM **음악 (Music) - Byung Mo Choi**

Music class is designed for the member to sing along for the Holiday music to uplift their spirit

음악 교실은 크리스마스를 맞이 하여 정답게 부르던 노래를 최병모 목사님이 주관 하셔서 같이 배우기로 한 프로그램입니다

---

## 목요일 - 12월 10일

목요일 1 pm – 3 pm

<https://howardcountymd.webex.com/howardcountymd/j.php?MTID=m804dc8516bfcc7b0546a5a67aade66c>

미팅 번호 (Meeting number): 180 733 0119

패스 워드 (Password): Hoco50+

1-2 PM **힐링 교실 (Healing Class) - Sae Woong No**

2-3 PM **컴퓨터 교실 (Computer Class) - Daniel Lee**

Password: Hoco50+

## 월요일 - 12월 14일

월요일 1 pm – 3 pm

<https://howardcountymd.webex.com/howardcountymd/j.php?MTID=m2ff9322c85ba683f797ff31b2ed5e438>

미팅 번호 (Meeting number): 180 110 7135

패드 워드 (Password): Hoco50+

### 1-2 PM **Intergenerational Conversation - Alex Yoon, MD**

Dr. Yoon will focus on how to manage own mental health and how older adults will have impact on youth mental health. How parents unreasonable expectation from their next generation will cause more stress during this pandemic

조지 워싱턴 대학 병원에게신 닥타 윤이 어른노인들이 어떻게 정신건강을 유지하며 자식들에 너무 많은 기대가치가 자식들한테 어떤 영향을 미치는지에 대해서 강의 해 주실것입니다

### 2-3 PM **Alex Yoon**

How to manage depression and isolation during critical time with their adult children.

자식들과 같이 있으면서 어떻게 하면 대화로 풀어나가 외로움을 덜수 있는지에 대한 토론을 합니다

---

## 목요일 - 12월 17일

목요일 1 pm – 3 pm

<https://howardcountymd.webex.com/howardcountymd/j.php?MTID=m804dc8516bfcc7b0546a5a67aaade66c>

미팅 번호 (Meeting number): 180 733 0119

패스 워드 (Password): Hoco50+

### 1-3 PM **라인 댄스 시범 (Demonstration of Line Dance)- Sara Jang**

배운것을 회원들이 보여줌

### **음악 공연 (Music Performance)**

배운 음악을 공연하기로 했음

### **힐링 교실 (Healing Class)**

# EXERCISE WAIVER

## 피닉스와 운동

비디오를 통해서 실시하는 운동은 어떤 위험성이 따를 수 있음을 인지하시는 것이 중요합니다. 이 프로그램에 참여하기전에 귀하의 의료진에게 귀하의 신체적 활동이나 운동에 관해서 상의해 보길 권합니다. 이 비디오에서 실시하는 신체적 활동 혹은 훈련 참여시, 귀하 자신의 위험성을 귀하 자신이 전적으로 감수하셔야 하며, 부상, 혹은 죽음과 같은 모든 위험성이 따를 수 있음을 인지하여 주십시오. 프로그램 실시하는 동안, 귀하의 모든 권리들은 포기되고, 사무실, 각각의 프로그램 종사자들, 직원, 프로그램 진행자 그리고 자원봉사자들은 직접 혹은 간접적으로 발생할 수 있는 모든 종류의 부상이나 손상에 따른 법적 책임에서 자유로움을 밝힙니다.

이 경고 안내문은  
모든 피닉스 수업이  
시작되기 전에  
안내되고 숙지되어진다.