

2018년 2분기 **4월, 5월, 6월** 프로그램 이용안내

비장애인 수영장 프로그램 강습 및 자유이용 추천
: 2018. 3. 26(월)

장애인 신규회원 : 2018. 3. 12(월)
장애인 기존회원 : 2018. 3. 14(수)
비장애인 기존회원(승급회원) : 2018. 3. 19(월)
비장애인 자유이용 및 프로그램 : 2018. 3. 21(수)

■ 접수시간 : 09:00~18:00(선착순 접수)



울산광역시제2장애인체육관

제2장애인체육관 현황

설립목적

- 재활운동을 통한 신체적 기능 회복 및 건강증진을 위한 서비스 제공
- 장애인의 보건위생서비스 제공을 통한 건강증진에 기여
- 다양한 프로그램 제공으로 생활체육 및 엘리트체육의 활성화
- 장애인과 비장애인의 화합의 장 마련

시설현황

건축 연면적 6,184㎡

지상 4층 47㎡ : 옥상 공원 쉼터

지상 3층 1,640㎡ : 사무실, 다목적 체육관, 소문화교실, 창고

지상 2층 1,626㎡ : 소다목적 체육관, 체력단련실, 건강증진실, 문화교실

지상 1층 628㎡ : 구내식당, 안내, 꿈꾸는 커피콩

지하 1층 1,977㎡ : 수영장, 유아풀장, 보조풀장, 수중운동실, 목욕탕, 샤워실

지하 2층 266㎡ : 기계실, 전기실 등

구 분	구 분	일일이용
수영장	어린이	₩1,500
	청소년	₩2,000
	성 인	₩2,500
	65세이상	₩1,300
체력단련실	어린이	₩2,000
	청소년	₩2,500
	성 인	₩3,000
	65세이상	₩1,300
다목적체육관 소다목적체육관	어린이	₩1,500
	청소년	₩2,000
	성 인	₩2,500
	65세이상	₩1,300
문화교실A,B	장애인	-
	비장애인	-
건강증진실	장애인	-
전 체	보호자	₩1,300

▶ 장애인 무료(등급관계 무) / 기초생활수급자 무료
▶ 사물함(1개월) 대 5,000원, 중 3,000원, 소 2,000원(환불불가)
※ 「울산광역시 장애인복지시설 운영 조례」 제6조 사용료 의거

체육관 이용료

1개월(자유이용)	프로그램(3개월)	비 고
₩20,000	₩120,000	프로그램 이용 : 월 자유이용 포함 (강습일 외 자유이용 가능함) •아쿠아로빅(3개월) ₩135,000(비장애인) ₩30,000(장애인)
₩25,000	-	
₩30,000	₩135,000	
₩15,000	₩120,000	프로그램 이용 : 월 자유이용 포함 • 프로그램 비장애인 ₩120,000 • 프로그램 장애인 ₩75,000
₩20,000	-	
₩25,000	-	
₩30,000	₩120,000	
₩15,000	-	
₩20,000	-	
₩25,000	-	
₩30,000	₩120,000	
₩15,000	-	
-	₩45,000	
-	₩90,000	• 프로그램 비장애인 ₩90,000 • 프로그램 장애인 ₩45,000
-	-	재활 심화 프로그램 장애인 : 월 ₩50,000
₩15,000	-	중증(1~2급)장애인에 한함

- ▶ 중증(1~2급) 장애인 수영장 이용 시 동반 가족보호자 1인에 한하여 월 15,000원
- ▶ 회원증재발급 1,000원 ▶ 사물함 키 분실 시 1만원, 이용기간 경과 한 달 후 물품폐기

환불규정

자유이용

기본공제 : 이용료의 10%
추가공제 : 이용일수 / 30일

프로그램

기본공제 : 수강료의 10%
추가공제 : 해당월의 수강료

환불일 수시

현금 : 본인통장으로 이체
카드 : 카드 취소처리

※불가피한 사유로 연기 요청 후 환불 불가

준비물

- ▶ **수영장** : 수영복, 수영모, 수경, 샤워용품
- ▶ **체력단련실, 다목적체육관, 소다목적체육관, 건강증진실, 문화교실**
: 실내용 운동화, 운동복, 샤워용품, 운동용품(배드민턴, 탁구)

※장애인셔틀버스 및 부르미 관련 사항은
울산장애인 부르미 콜센터(☎ 052)292-8253)로 문의 바랍니다.

장애인 재활프로그램 안내

- 전체 프로그램 **모집정원 미달 시**(정원50% 이하) **폐강**됩니다. ● **3회 이상 무단 결석 시** 프로그램에서 **제외**됩니다.

01 수영장 프로그램

구분	프로그램명	대상	정원	교육		교육내용
				요일	시간	
1	장애인수영 (배영)	지체,절단,뇌병변	10	월,수,금	10:10~11:00	<ul style="list-style-type: none"> •자유형, 배영, 반복연습 •자유형 팔격기
2	장애인수영 (자유형)	지체,절단,뇌병변	10	월,수,금	11:10~12:00	<ul style="list-style-type: none"> •수중운동 (걷기, 뛰기, 달리기, 스트레칭) •물적응단계 (호흡하기, 뜨기, 잠수하기) •자유형 배우기 (발차기, 팔동작, 측방호흡)
3	관절강화운동	관절관련 질환 및 지체 장애인	15	화,목	11:10~12:00	<ul style="list-style-type: none"> •수중운동기구를 활용하여 관절가동범위, 근력, 근지구력 강화운동을 실시하여 관절의 가동성 증대, 근력 증강
4	장애인수영 (시각)	시각장애인	10	화,목	16:00~16:50	<ul style="list-style-type: none"> •수중운동 (걷기, 뛰기, 달리기, 스트레칭) •물적응단계 (호흡하기, 뜨기, 잠수하기) •자유형 배우기 (발차기, 팔동작, 측방호흡)
5	장애인수영 선수 양성반	지적,지체,시각,청각	10	월,수,금	16:00~16:50	<ul style="list-style-type: none"> •수영 선수 양성반으로 수영에 소질이 있는 회원들의 각 영법 인턴별 트레이닝 영법 및 교정

구분	프로그램명	대상	정원	교육		교육내용
				요일	시간	
6	경증재활수영 (교정)	지체,절단,뇌병변 (4~6급)	15	월,수,금	09:10~10:00	<ul style="list-style-type: none"> •물적응력 단계(물과 친해지기, 호흡하기, 뜨기, 뛰기, 걷기) •개인특성에 맞는 자유형습득 •대·소근육 강화운동 •신체균형감각 운동 (제자리에서 앉기, 서기, 뛰기, 다리들어올리기)
7	중증재활수영 (보호자 동반)	지체,절단,뇌병변 (1~3급)	3	화, 목	10:10~11:00	
8	방과후수영A	지체장애아동	7	월,화,수,목	17:00~17:50	
9	방과후수영B	지적장애아동	7	월,화,수,목	17:00~17:50	
10	장애인직장반 (지체)	지적을 제외한 모든 유형	10	월,수,금	18:30~19:20	
11	장애인직장반 (지적)	지적장애인	5	월,수,금	18:00~18:50	<ul style="list-style-type: none"> •물적응력 단계(물과 친해지기, 호흡하기, 뜨기, 뛰기, 걷기) •개인특성에 맞는 자유형습득 •대·소근육 강화운동 •신체균형감각 운동 (제자리에서 앉기, 서기, 뛰기, 다리들어올리기)
12	생존수영반	지적을 제외한 모든유형	30	화,목	14:00~16:00	<ul style="list-style-type: none"> •위급상황이 발생 했을 때 구조시까지 생존할 수 있는 능력을 배양 ① 응급처치 및 심폐소생술 ② 장비구조 및 맨몸구조술 ③ 생존수영 및 구조영법 ④ 이론교육

※ 준비물 : 수영장(수영복, 수영모, 수경, 샤워용품) 물놀이 기구 사용금지(튜브, 공, 구멍조끼 등)

02 체력단련 프로그램

구분	프로그램명	대상	정원	교육		교육내용
				요일	시간	
1	부위별 트레이닝교실	지체장애인	8	화,목	10:00~10:50	•부위별 운동을 통한 근력향상
2	편마비 개선 트레이닝교실	뇌병변장애인	8	월,수	10:00~10:50	•기본적 보행향상을 바탕으로 한 체력향상
3	그룹 스트레칭교실	전체유형 장애인	20	월,수,금	15:00~15:50	•스트레칭과 근력운동을 통한 심신의 건강기능향상 및 유지
4	휠체어 장애인 소도구 트레이닝	휠체어 장애인	3	화,목	15:00~15:50	•휠체어이용 장애인을 위한 상지 소도구 운동
5	맞춤 트레이닝교실	지적장애를 제외한 장애아동	4	월,수	16:00~16:40	•맞춤형 트레이닝을 통한 건강증진과 근력향상
6	기초체력 트레이닝교실	모든장애인, 비장애인		화,목	17:00~17:50	•근지구력위주의 운동을 통한 심폐지구력 향상과 건강증진
7	감각통합(1:1)	지적장애아동	5	월,수	15:00~15:50	•지적아동들의 신체균형성 및 집중력 향상과 사회성 증진
8	감각통합(1:1)	지적장애아동	5	월,수	16:00~16:50	•지적아동들의 신체균형성 및 집중력 향상과 사회성 증진
9	짐볼운동교실	모든유형	20	화,목	15:00~15:50	•균형감각 위주의 근력강화 운동
10	웨이트교실	모든유형	10	화,목	14:00~14:50	•프리웨이트 위주의 근력운동

03 재활 강화 프로그램

구분	프로그램명	대상	정원	교육		교육내용
				요일	시간	
1	재활심화교실	모든유형 장애인	10	상담 후 결정		<ul style="list-style-type: none"> 집중재활반으로 증상에 따른 맞춤형 수영장 / 건강증진실 / 체력단련실 연계 운동

※ **준비물** : 체력단련실, 다목적체육관, 소다목적체육관, 건강증진실, 문화교실
실내용 운동화, 운동복, 샤워용품, 운동용품(배드민턴, 탁구)

04 소다목적체육관 프로그램

구분	프로그램명	대상	정원	교육		교육내용
				요일	시간	
1	찾아가는 체육 탁구교실	모든유형 장애인	20	금	14:00~15:00	<ul style="list-style-type: none"> 자세연습, 실전능력배양, 연습게임
2	보치아	뇌성마비장애인	15	월~금	09:00~18:00	<ul style="list-style-type: none"> 실전능력배양, 팀웍육성, 연습게임

05 다목적체육관 프로그램

구분	프로그램명	대상	정원	교육		교육내용
				요일	시간	
1	배드민턴A	중구청 실업팀	5	월~금	09:00~18:00	•체력훈련, 기술, 전술훈련, 국제·국내 대비 훈련
2	배드민턴B	장애인배드민턴협회	15	월~금	14:00~18:00	•실전능력배양, 팀웍 육성, 연습게임
3	실버배드민턴	60세이상 노인장애인	10	수	14:00~15:00	• 기본적인 배드민턴 기초교육을 통해 자심감과 삶의 활력을 줄 수 있도록 구성함
4	청소년 배드민턴 선수 육성반	지적, 청각장애인	10	월,수,금	16:00~18:00	•실전능력배양, 팀웍 육성, 연습게임
5	찾아가는 배드민턴교실	모든 장애인	10	목	11:00~12:00	•연령대를 감안한 체력훈련, 기술, 전술훈련
6	골볼	시각장애인	10	수	14:00~16:00	•체력훈련, 기술, 전술훈련



06 건강증진실 프로그램

구분	프로그램명	대상	정원	교육		교육내용
				요일	시간	
1	일상생활 동작개선운동	지체, 뇌병변 (중증1~2급)	20	월,수,금	09:00~12:00	• 일상 효율 동작을 통한 안정성 운동
2	혈액순환 증진프로그램		20	화,목	09:00~12:00	• 상·하지 안정화 운동, 분절운동
3	근육강화운동		20	월,수,금	09:00~12:00	• 동작 향상을 위한 개별 맞춤 운동
4	균형감각 개선운동		20	화,목	09:00~12:00	• 균형 감각, 지구력 향상 운동
5	모니터 균형훈련		10	월~금	13:00~17:00	• 상·하지 체간 균형 운동
6	재활균형 강화운동A		5	월,수,금	13:00~17:00	• 수지, 족지 관절 운동 • 개별, 그룹운동 병행
7	재활균형 강화운동B		5	화,목	13:00~17:00	• 상·하지 관절 운동 • 개별, 그룹운동 병행
8	관절이완운동		10	월,수,금	13:00~17:00	• 관절 부위 개선 운동
9	슬링강화운동		10	월~금	09:00~12:00	• 슬링 기구를 통한 상하지 강화 운동

07 문화교실 프로그램

구분	프로그램명	대상	정원	교육		교육내용
				요일	시간	
1	찾아가는 생활체조교실	장애인	30	수	10:00~11:00	•음악에 맞춰 하는 기본적인 생활체조교실
2	안과무료검진	장애인	30	월1회	10:00~12:00	•안압측정, 백내장, 녹내장 등 안구 질환 검진
3	치과무료검진	장애인	30	연2회	10:00~12:00	•틀니교정, 스케일링, 구강검진 등
4	한방의료검진	장애인	20	홀수월	10:00~12:00	•혈액순환 및 통증 감소를 위한 의료봉사
5	손발마사지 재능봉사	장애인	60	분기별	10:00~12:00	•혈액순환개선을 통한 장애인들의 건강증진
6	이·미용 재능봉사	장애인	30	월2회	10:00~12:00	•장애인 및 취약계층을 대상으로 이·미용 재능봉사
7	놀이체육교실	지적장애인	10	금	10:30~11:40	•순환운동을 통한 체지방 연소 운동
8	안마봉사	중증장애인	2	월,수,금	13:00~14:00	•혈액순환 증진 및 근육이완 등
9	울동노래교실	통합	40	화,목	13:00~14:00	•신나는 가요에 맞춰 울동과 함께 음정, 박자, 리듬교육
10	교육과정 체육교실	지적장애아동	6	목	16:00~17:00	•학교 교육과정에 필요한 필수 체육 교실 운영
11	장애아동 뉴스포츠 교실	자폐성장장애아동	5	화	16:00~17:00	•놀이위주의 신체활동을 통하여 운동기능 자극, 기초체력 향상 시켜 신체적, 정신적, 사회적 균형 있는 발달도모

08 연계 프로그램

구분	프로그램명	지원처	대상	정원	교육		교육내용
					요일	시간	
1	드림샷-배드민턴교실	현대자동차 배드민턴동호회	청소년 장애인	20	화	16:30~18:00	•배드민턴 선수들이 멘토가 되어 멘티에게 배드민턴 기초교육 및 연습게임 지도
2	재활요가	중구청 행복학습센터	모든유형	20	수,금	11:00~12:00	•유산소 운동을 통한 유연성 및 균형능력 향상
3	수중재활교실			15	화,목	10:00~11:00	•수중운동기구를 활용하여 관절가동범위 확대·근력·근지구력 강화
4	웃음치료교실			25	월,목	11:00~12:00	•스트레스 감소 및 생활의 활력 증가
5	원예치료교실			20	화	11:00~12:00	•원예기술, 작물재배를 통해 심리적 안정 지원
6	뇌졸중 기능증진교실	울산중구보건소	뇌병변 장애인	20	금	13:00~14:30	•맞춤재활운동을 통한 신체적 기능증진 및 일상생활능력 향상



09 울산광역시장애인체육회 프로그램

구분	프로그램명	지원처	대상	정원	교육		교육내용
					요일	시간	
1	단전체조	울산광역시 장애인체육회	모든유형	20	화,목	10:00~10:50	• 단전체조 기본 호흡법, 숨쉬기, 바라보기 체조 동작 습득
2	짐볼드럼 교실		모든유형	20	화,목	14:00~14:50	• 짐볼을 이용해 음악에 맞춰 하는 짐볼드럼 운동
3	주말여성수영교실		여성장애인	10	토	13:00~13:50	• 수중운동 (걷기, 뛰기, 달리기, 스트레칭) • 물적응단계 (호흡하기, 뜨기, 잠수하기) • 자유형 배우기 (발차기, 팔동작, 측방호흡)
4	방과후 주말 수영교실		특수학급 대상자	8	토	14:00~14:50	
5	휠체어사이클		지체장애인	10	토	14:00~14:50	• 휠체어 사이클 체합 및 작동방법 대응 • 휠체어 사이클 조작법 숙지
6	초보자 장애인 탁구교실		모든유형	15	화	10:00~10:50	• 기본자세연습, 실전능력배양, 연습게임



통합(장애인, 비장애인)프로그램 안내

구분	프로그램명	대상	정원	교육		교육내용	
				요일	시간		
수영장	1	성인수영A(교정)	성인	20	월,화,목,금	09:10~10:00	<ul style="list-style-type: none"> •교정 - 자유형, 배영, 평영, 접영, 교정, 반복 숙달, 영법별 턴, 오리발, 개인혼영
	2	성인수영B(교정)		20	월,화,목,금	10:10~11:00	
	3	성인수영C(기초반)		20	월,화,목,금	17:00~17:50	<ul style="list-style-type: none"> •기초반 - 수중적응운동, 자유형 발차기, 자유형 팔 돌리기
	4	직장인수영(교정)		25	월,화,목,금	19:30~20:20	<ul style="list-style-type: none"> •교정 - 자유형, 배영, 평영, 접영, 교정, 반복 숙달, 영법별 턴, 오리발, 개인혼영
	5	아쿠아로빅A	통합	60	월,수,금	(월,수) 13:00~13:50 (금) 12:30~13:20	<ul style="list-style-type: none"> •기구를 이용한 근력운동 •걷기, 뛰기 등 유산소 운동
	6	아쿠아로빅B		60	화,목,금	(화,목) 13:00~13:50 (금) 13:30~14:20	
소다목적	1	탁구교실A	통합	15	월,수	10:00~10:50	<ul style="list-style-type: none"> •자세연습 및 기본기술 •기본기술 및 응용기술 •자세연습, 실전능력배양, 연습게임
	2	탁구교실B		15	월,수	11:00~11:50	
	3	직장인탁구교실(야간)		20	월,수	18:30~19:30	
다목적	1	배드민턴교실A	통합	20	월,수,금	10:00~11:00	<ul style="list-style-type: none"> •자세연습·기본기술 •응용기술 및 실전능력배양
	2	배드민턴교실B		20	월,수,금	11:00~12:00	<ul style="list-style-type: none"> •자세연습·기본기술 •응용기술 및 실전능력배양
문화교실	1	필라테스	통합	40	월,수,금	09:10~10:00	<ul style="list-style-type: none"> •하모니 음악에 맞추어 매트에서 이루어지는 전신운동

제2장애인체육관 이용안내

▶ 이용대상

울산광역시 거주 장애인(장애등급 1급~2급은 장애인 보호자 및 활동보조인 동반), 지역주민

※ 회원 가입 시 복지카드 및 건강보험증 지참

▶ 체육관 운영시간

○ 평 일 : 09:00~21:00 ○ 토요일 : 09:00~17:00(일요일 및 국가공휴일은 휴관)

▶ 회원 접수 (장애인 신규회원 가입 시, 보건복지부 발급 장애인복지카드 지참)

○ 접수시간 : 09:00~18:00(월~금)

○ 이용절차

1. 방문 ▷ 2. 초기상담(장애인회원만 실시) ▷ 3. 입회원서 및 수강신청서 작성
- ▷ 4. 회원등록 ▷ 5. 회원증 발급 ▷ 6. 프로그램 참여 및 체육관 이용

▶ 자원봉사활동참여안내

○ 청소년자원봉사 (<http://dovol.youth.go.kr>)

- 참여 DO → 봉사터전 → 목록 & 신청 → 울산광역시제2장애인체육관

○ VMS(사회복지 자원봉사인증관리) (<http://www.vms.or.kr>)

- 참여마당 → 봉사활동처 조회 → 울산광역시제2장애인체육관

○ 1365 자원봉사포털 (<http://www.1365.go.kr>)

- 봉사참여 → 자원봉사 수요처 → 울산광역시제2장애인체육관



▶ 자원봉사프로그램 안내

자원봉사 프로그램	자원봉사활동 안내	활동대상자	횟수	시간	활동조건 (전문성필요유무)
운동 보조	자세연습, 연습게임	운동에 관심 있는 분	주1회	2시간 이상	무
노력 봉사	운동보조, 청소, 체육관 환경정리	누구나	주1회	1시간 이상	무
급식 봉사	조리 및 전처리, 급식 후 설거지 및 뒷정리	누구나	주1회	4시간 (09:30~13:30)	무
배식 봉사	배식지원 후 설거지 및 뒷정리	누구나	수시	3시간 (11:00~14:00)	무
카페 봉사	커피 제작 및 카페운영	누구나	수시	1시간 이상	무
행사 지원	체육행사 지원	누구나	수시	1시간 이상	무

▶ 후원안내

1. 후원종류

- 개인후원 : 일시 또는 정기적으로 (5,000원 이상)후원
- 단체후원 : 물품 또는 금전 후원
- 물품후원 : 체육기자재, 운동기구, 간식 후원
- 식당후원 : 백미, 식재료, 조리기구 외

2. 후원계좌안내(예금주 : 울산광역시제2장애인체육관)

○ 경남은행 : 207-0007-6957-05

※ 모든 후원금은 소득세법 제34조 제1항과 제2항에 의거 소득공제(100%) 혜택을 받습니다.



- 1개월 자유이용가능(프로그램실별 상이)
- 목욕시설은 장애인만 이용 가능
- 비장애인은 오후 4시~7시30분 사이 입장허용
- 토요일 일일입장 가능(만65세 이상은 신분증 지참)
- 유아48개월 이상 보호자 동반시 입장 가능
- 주차장 협소로 인해 비장애인 차량은 요일제 적용
- 비장애인은 장애인을 위해 자차운행 자제 협조바람
- 회원 가입 시 복지카드 및 건강보험증 지참

▶ 오시는 길



울산광역시제2장애인체육관
ULSAN METROPOLITAN CITY 2ND SPECIAL NEEDS GYMNASIUM