

다 함께 더 건강하게

삼천포건강생활지원센터

2019년 1기 프로그램 참여자 모집 안내문

지역주민의 만성질환을 예방하고 건강생활실천 유도를 위한 2019년 제 1기 프로그램 참여자를 아래와 같이 모집하오니 많은 신청바랍니다.

1. 운영일정 : 2019. 2. 25.(월) ~ 7. 12.(금)
2. 모집기간 : 2019. 2. 13.(수) ~ 2. 21.(목)
3. 장 소 : 삼천포건강생활지원센터(동서금동 소재 삼천포보건센터 2층)
4. 신청방법 : 직접 방문(신규자 우선 선착순 모집)
5. 모집인원 : 프로그램별 15명
6. 수 강 료 : 무료
7. 세부내용

| 구분 | 프로그램 | 기 간 | 요 일 | 시 간 | 대 상 |
|-----------|------------------|------------------|-------------|--------------|------------------------------|
| 노인 | 요가교실(A/B반) | 2.25.~5.15.(12주) | 월,수 | 10:30~11:30 | 65세 이상 |
| | | | | 14:00~15:00 | |
| | 활기찬 건강교실(A/B반) | 2.26.~5.17.(12주) | 화,금 | 10:30~11:30 | 고혈압·당뇨병 등 만성질환자 |
| | | | | 14:00~15:00 | |
| 고혈압·당뇨병교실 | 2.26.~7.11.(20주) | 목 | 10:00~12:00 | 고혈압·당뇨병 등록환자 | |
| 근력강화교실 | 2.25.~7.12.(20주) | 월,수 | 16:00~17:00 | 65세 이상 남성 | |
| 성인 | 몸짱·건강짱교실 | 2.25.~7.12.(20주) | 월,수,금 | 09:00~10:00 | BMI(비만도) 25이상 |
| | 줌바피트니스교실 | 2.26.~7.11.(20주) | 화,목 | 09:00~10:00 | 내장지방단면적 80cm ² 이상 |

(내용은 사정에 따라 변경될 수 있음)

- 요가교실 : 요가를 통한 자세교정과 기초체력 및 근력향상운동
- 활기찬 건강교실 : 미니볼, 밴드 등 소도구를 이용한 전신 근육운동
- 고혈압·당뇨병 교실 : 질환대상자 건강교육(영양, 운동, 절주, 금연 등) 및 식사의요법 등
- 근력강화교실 : 노년기 감소되기 쉬운 근육 강화를 위한 스트레칭 및 운동기구 활용 프로그램
- 몸짱·건강짱교실 : 비만관리를 위한 맞춤형 근력강화운동 프로그램
- 줌바피트니스교실 : 복부비만 관리를 위한 댄스 피트니스 교육

※ 교육 전·후 체성분 분석을 통한 교육 효과 및 건강기초 평가, 맞춤형 영양관리 교육

◎ 문 의 : 사천시보건소 삼천포건강생활지원센터 (☎831-5459)