

다 함께 더 건강하게

삼천포건강생활지원센터

2019년 프로그램 참여자 모집 안내문

지역주민의 만성질환을 예방하고 건강생활실천 유도를 위한 2019년 프로그램을 참여자를 아래와 같이 모집하오니 많은 신청바랍니다.

1. 운영일정 : 2019. 8. 26.(월) ~ 11. 29.(금)
2. 모집기간 : 2019. 8. 12.(월) ~ 8. 21.(수) / 7일간
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

| 프로그램 | 기 간 | 요 일 | 시 간 | 대 상 | 비 고 |
|--------------------|-----------------------|-----|-------------|-----------------------------------|----------|
| 요가교실(A/B반) | 8.26.~11.13. (12주) | 월,수 | 10:30~11:30 | 65세 이상 주민 (건강유지군) | 신규 모집 |
| | | | 14:00~15:00 | | |
| 활기찬 건강교실(A/B반) | 8.27.~11.15. (12주) | 화,금 | 10:30~11:30 | 65세 이상 주민 (고혈압·당뇨병 등 만성질환군) | |
| | | | 14:00~15:00 | | |
| Power Up 근력강화교실 | 7.15.~11.29. (20주) | 월,수 | 16:00~17:00 | 65세 이상 남성 | 추가 모집 |

(내용은 사정에 따라 변경될 수 있음)

- 요가교실 : 요가를 통한 자세교정과 기초체력 및 근력향상운동
- 활기찬 건강교실 : 미니볼, 밴드 등 소도구를 이용한 전신 근육운동
- 근력강화교실 : 노년기 감소되기 쉬운 근육 강화를 위한 스트레칭 및 운동기구 활용 프로그램

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

◎ 문 의 : 사천시보건소 삼천포건강생활지원센터 (☎831-5461)