【삼천포건강생활지원센터】

다 함께 더 건강하게 건강생활지원센터

『행복한 교실』 프로그램 참여자 모집

노년기 치매·우울 예방과 건강증진을 위한 『행복한 교실』 프로그램 참여자를 아래와 같이 모집하오니 지역주민의 많은 참여 바랍니다.

1. 운영기간 : 2019년 9월 19일 ~ 11월 28일 / 매주(목) 14:00~16:00
2. 모집기간 : 2019년 9월 9일 ~ 9월 17일
3. 장　　소 : 삼천포건강생활지원센터(동서금동 소재)
4. 모집대상 : 만 65세 이상 지역주민 20명
5. 수 강 료 : 무　료
6. 신청방법 : 직접 방문(선착순 모집)
7. 운영일정

차수	시간	내　　용
1주 (9/19)	14:00	▪ 프로그램 운영안내
	14:30	▪ 행복한 노후를 위한 건강관리법 교육
2주 (9/26)	14:00	▪ 고혈압·당뇨병 바로알기 교육
	15:00	▪ 우울 예방·관리를 위한 웃음치료
3주 (10/10)	14:00	▪ 계절별 건강관리 및 낙상예방교육
	15:00	▪ 우울 예방·관리를 위한 웃음치료
4주 (10/17)	14:00	▪ 나의 평소 식습관 체크를 통한 건강식생활 교육
	15:00	▪ 저염·저당 요리실습
5주 (10/24)	14:00	▪ 노년기 구강관리법 교육
	15:00	▪ 공예 체험교실
6주 (10/31)	14:00	▪ 개별 구강검진 및 스케일링
	15:00	▪ 힐링 건강 체조교실
7주 (11/7)	14:00	▪ 치매선별검사 및 우울검사를 통한 개인별 맞춤형 관리·상담
	15:00	▪ 힐링 건강 체조교실
8주 (11/14)	14:00	▪ 치매예방 및 인지강화 교육
	15:00	▪ 뇌졸중의 증상과 예방법 교육
9주 (11/21)	14:00	▪ 영양표시 활용교육 및 실습
	15:00	▪ 치매예방을 위한 “나만의 작품 만들기”
10주 (11/28)	14:00	▪ 우드트레이 만들기 체험교실
	16:00	▪ 수료식 및 만족도 조사

(교육일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.)

삼천포건강생활지원센터 (☎831-5461)