

『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 6월 10일 ~ 8월 12일 / **매주(월) 14:00~16:00**
2. 모집기간 : 2019년 5월 27일 ~ 6월 5일
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 (6/10)	14:00	▪ 프로그램 운영안내 및 기초 건강측정
	15:00	▪ 나의 건강 바로알기! 내 몸을 위한 건강관리법
2주 (6/17)	14:00	▪ 만성질환 예방을 위한 건강한 식생활 관리법 교육
	15:00	▪ 저염식의 중요성 및 요리실습
3주 (6/24)	14:00	▪ 노년기 폭염 및 낙상예방교육
	15:00	▪ 도자기 공예교실(체험)
4주 (7/1)	14:00 ~16:00	▪ 나를 찾아가는 시간 “미술테라피”
5주 (7/8)	14:00	▪ 노년기 구강관리법 교육
	15:00	▪ 영양표시 바로알기 교육
6주 (7/15)	14:00 ~16:00	▪ 힐링 원예치료교실(체험)
7주 (7/22)	14:00	▪ 치매선별검사 및 우울검사를 통한 개인별 맞춤형관리 및 교육
	15:00	▪ 노년기 사회성 증진을 위한 “다 함께 전래놀이”
8주 (7/29)	14:00	▪ 치매예방 및 인지강화교육
	15:00	▪ 노년기 사회성 증진을 위한 “다 함께 전래놀이”
9주 (8/5)	14:00	▪ 치매예방을 위한 “나만의 작품 만들기”(체험)
	15:00	▪ 올바른 발관리 및 운동법
10주 (8/12)	14:00	▪ 건강한 노후를 위한 노년기 건강관리법 교육
	15:00	▪ 수료식 및 만족도 조사

(교육일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.)

