

시니어 4기! 순환운동 프로그램

— 다양한 운동기구/소도구로 관절과 근력을 천천히 강화하는 순환운동 —

대상

- 관내 75세 미만 지역주민
(혼자 걷고 운동이 가능하신 분)

수업 안내

- 기간 : 2026. 11. 2. ~ 12. 11. (18회 수업)
- 시간 : 매주 월, 수, 금요일 14:00 ~ 15:00
- 정원 : 10명

신청 안내

- 모집기간 : 2026. 10. 19.(월) ~ 10. 23.(금)
- 신청방법 : 어울림건강생활지원센터 체력측정실 직접 방문
(전화 신청 불가)
- 주소 : 수원시 장안구 경수대로744번길 55, (연무마을 어울림터)

* 내부 기준에 따라 대상자를 선발하여 개별 안내 드립니다. (대상자 선정 결과: 10월 28일)



어울림건강생활지원센터
장안구보건소