



굿바이 만성통증

“나를 좀 더 바꾸는 바디밸런스 운동요법”

수원시 근골격 건강센터에서는 잘못된 자세와 생활 습관으로 인한 신체의 불균형으로 근골격계 만성통증을 경험하고 있는 수원시민들을 위하여 「**나를 좀 더 바꾸는 바디밸런스 운동요법**」을 아래와 같이 실시하고자 하오니 관심 있으신 분의 많은 참여를 부탁드립니다.

★ 운영일시: 2019년 8월 19일(월) ~ 11월 29일(금) [총 24회]

-1차: 8월 19일(월) ~ 9월 20일(금), 매주 월, 수, 금 오후 3:30 ~ 4:20 [12회]

-2차: 11월 4일(월) ~ 11월 29일(금), 매주 월, 수, 금 오후 3:30 ~ 4:20 [12회]

★ 장 소: 팔달구 보건소 3층 대강당

★ 대 상: 근골격계 만성통증이 있는 20세 이상 수원시민 40명
(통증척도 중등도 이상자 우선 선발)

★ 접수기간: 8월 5일(월)부터 선착순 마감시까지

★ 접수방법: 전화예약 후 방문접수

★ 운영내용: 척추 3D영상촬영검사, 골밀도검사, 통증척도검사(NRS),
만성통증 완화 운동 프로그램

★ 참가비: 무료

★ 문의사항: ☎ 228-7714, 204-2388

수원시 근골격 건강센터