



-바른 척추 튼튼 관절 100세까지-

위기탈출! 낙상예방 운동교실



수원시 근골격 건강센터에서는 어르신들의 하체근력 강화와 균형능력 향상을 위한 “위기탈출! 낙상 예방 운동 교실”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 11 : 00 ~ 11 : 50 [12회]
-2차: 11월 4일(월) ~ 11월 29일(금), 매주 월, 수, 금 11 : 00 ~ 11 : 50 [12회]
- 장 소 : 팔달구 보건소 3층 대강당
- 대 상 : 65세 이상 40명
- 접수기간 : 8월 5일 (월)부터 선착순 마감 시까지
- 접수방법 : 전화 예약 후 방문접수
- 운영내용 : 균형능력평가(낙상위험도 검사, 외발서기 검사) · 골밀도 검사
하체근력·평형성·유연성 향상 운동프로그램
- 참가비 : 무료
- 문의사항 : ☎ 228-7714, 204-2388

수원시 근골격 건강센터