

- 내 몸의 중심근육을 강화시키는 -

코어 운동 교실 대상자 모집 안내

장안구보건소에서는 우리 몸의 중심부위 근육(복부, 등, 골반근육 등)을 강화시켜 우리 몸의 균형을 잡아주고 자세교정 및 다이어트에 도움이 되는 코어 운동 교실을 아래와 같이 운영하니 주민 여러분의 많은 참여 바랍니다.

□ 운동기간 및 모집대상

- ▶ **운동기간** : 2019. 9. 2.(월) ~ 10. 11.(금) ※ 기간 중 월, 수, 금 (총 15회)
- ▶ **모집조건**

대상자	운동요일	운동시간	모집인원
허리둘레 85cm이상의 59세 이하 장안구민	월, 수, 금	10:00 ~ 10:50	20명
		11:00 ~ 11:50	20명

□ 접수기간 및 방법

- ▶ **접수기간** : 2019. 8. 26.(월) ~ 8. 28.(수) 14:00 ~ 17:00 ※ 12~13시 제외
- ▶ **접수방법** : 방문접수(장안구보건소 2층 운동처방실) → 체성분 측정
- ▶ **문의사항** : 장안구보건소 운동처방실(☎ 031-228-5827)

□ 기타사항

- ▶ 심장질환자 신청 불가하며 디스크, 골다공증 등 근골격계 질환이 있거나 수술 이력이 있는 경우 의사소견서(운동 가능함)를 첨부하여 신청 가능
- ▶ 보건소 운동교실 참여이력이 없는 신청자를 우선 선발하며 선착순 마감 가능
- ▶ 3회 이상 불참 시 대기자에게 운동기회 부여
- ▶ **문의사항** : 장안구보건소 운동처방실(☎ 031-228-5827)

