

- 권선구보건소 -

2019년



건강이  
최고야!

# 제 5기 운동교실 안내

운영내용		운영시간	일 정	모집 인원	장 소	대상자
순환 운동	실버반	10:00 ~ 10:50	월, 수, 금	각18명	권선구청 3층 체력단련실	60세 ~ 65세
	고·당반	11:00 ~ 11:50				체지방률 높은 자 65세 이하 고혈압·당뇨 질환자
파워 요가		10:00 ~ 10:50	월, 수, 금	각20명	권선구보건소 2층 운동처방실	20세 ~ 69세
코어 운동		13:00 ~ 13:50				골격근량 부족한 자 20세 ~ 59세 복부지방률 높은 자

※ 3회 이상 결석 시 신청한 운동프로그램 이용 불가 (대기자에게 기회 부여)

※ 과반수 미만 접수 시 폐강될 수도 있습니다.

- **접수기간 : 2019. 10. 28(월) 오전 09시 ~ 10. 31(목) 오후 5시**
- **운동기간 : 2019. 11.04. ~ 12.13. (6주/18회)**
- **신청방법 : 방문접수 (권선구보건소 2층 운동처방실)**
- **참 가 비 : 무 료**
- **선정발표 : 2019. 11. 01(금)**
- **문의사항 : 권선구보건소 운동처방실 ☎ 228-6426**
- **기타사항 : 사전/사후검사 실시 (체성분, 혈압, 혈당 측정)**