

2023년 한방 비만 예방 프로그램 안내문

만성질환의 주범인 비만의 예방을 위하여 한의약적 관점에서 체계적이고 전문적인 교육 프로그램을 운영하여 지역주민의 생활습관 변화 및 자가관리능력 향상에 기여.

- 대 상 : 팔달구 관내 지역주민 50명
- 접수기간 : 2023. 10. 5.(목) ~ 10. 13.(금)
- 접수방법 : 전화 및 보건소 방문접수
- 운영기간 : 2023. 10. 16.(월) ~ 2023. 12. 11.(월)
매주 월요일 14:00 ~ 16:00
- 운영장소 : 고등동 행정복지센터 대강당(3층)
- 운영내용
 - 한의약적 비만 관리법 및 비만 예방에 효과적인 지압법
 - 한방 식이요법, 한방 양생, 영양 교육
 - 한방 기공체조 및 체지방 감소 근력운동 등
- 운영방법 : 한의사, 기공체조 강사, 영양사 등 출강
- 안내사항 : 10. 16.(월) 14:00 사전 접수자 체지방 측정 예정
- 문의사항 : 팔달구보건소 건강증진팀 ☎ 031-228-7601

수원시 팔달구보건소