



장안구보건소와 함께하는 운동교실



다이어트! 체력강화! 자세교정!

# 근력UP 활력요가

## 참여자 모집

운동으로 건강도 챙기고~ 스트레스도 날리고~  
지역주민 여러분의 많은 참여 부탁드립니다.

**모집기간** 2025년 9월 8일(월) ~ 9월 12일(금) (5일간)

**모집인원** 관내 65세 이하 지역주민 25명

**신청방법** 전화 및 방문접수(장안구보건소 2층 운동처방실)

**신청문의** ☎ 031-5191-0208, 0201

**운영일시** 9월 18일(목)~11월 27일(목) 매주 화,목 10:00~11:00

**운영장소** 장안구보건소 5층 대강당

**운영내용** 사전사후 체성분 및 기초검사, 근력 강화 운동 및 요가