

순환 운동 교실

대상자 모집

비만 탈출!! 프로젝트



대상

40~60대 지역주민 10명
(BMI 25 이상 우선 선발)

장소

어울림건강생활지원센터 3층 순환운동실
(장안구 경수대로 744번길 55)

프로그램

운동장비를 활용한 근력 순환운동

신청방법

전화 및 방문 신청

신청 기간: 2026. 4. 13. ~ 선착순 마감

운영기간

2026. 5. 6. ~ 6. 24. (8주)

운영시간

매주 수요일 15:30 ~ 16:20 (50분)

참가비용

무료 (개인운동복 별도 지참)

유의사항

준비물: 개인 물병, 수건, 실내용 운동화
프로그램 일정은 기관 사정에 따라 변동될 수 있음