

낙상 및 근감소증 예방

# 어르신 근력 균형 운동완성 프로그램 참여자 모집

모집기간 2026. 5. 4.(월) ~ 5. 8.(금)



**모집인원** 운동 참여의 제약이 없는 관내 65세 이상 지역주민 20명

**운영기간** 2026. 5. 13.(수) ~ 6. 26.(금) 매주 수 · 금 14:00 ~ 14:50

**운영장소** 장안구보건소 5층 대강당

**운영내용** 근력 · 균형, 유산소 운동 및 프로그램 전 · 후 기초건강검사 등

**신청 문의** 장안구보건소 건강증진팀(☎031-5191-0208, 0201)