

팔달구 보건소

2026년

우리동네

워킹 챌린지

운영 안내



☑ 운영내용

- 📅 기간 : 2026. 5. 18.(월) ~ 6. 26.(금) / 6주 운영
- 📍 장소 : 팔달구보건소 3층 대강당, 팔달산 둘레길, 자택
- 👥 대상 : 20세 ~ 64세 성인 중 선착순 15명 모집
※ 5. 18.(월) / 6. 12.(금) / 6. 26.(금) 대면교육 참여 가능자
- 💻 방법 : 대면 및 비대면(네이버밴드, 카카오톡 등) 교육 병행
- 👟 내용 : 바른 걷기 방법, 걷기 호흡법, 스트레칭 교육, 둘레길 걷기 등

📝 사전·사후검사

- 📅 사전조사기간 : 2026. 5. 11.(월) ~ 5. 14.(목)
- 📅 사후조사기간 : 2026. 6. 26.(금)
- 📍 참여방법 : 기간 내 팔달구보건소 운동처방실 방문
- ☎ 문의전화 : 031-5191-0608(예약방문 필수)
※ 전·후 설문 및 검사 모두 참여 시 홍보물품 제공

꾸준한 걸기로
건강한 습관 만들고,
함께 챌린지 성공해요!



팔달구 보건소