

# 무료 운동 프로그램 참가자 모집안내

아주대병원 골관절염특화센터에서는 평소 퇴행성관절염에 관심있는 분을 대상으로 운동의 중요성을 자각하고 올바른 운동습관을 자리잡을 수 있도록 하기위해 맞춤형운동교실을 운영합니다. 건강한 무릎으로 삶의 질을 향상시키고자하는 목표아래 전문강사를 통해 자가관리를 할 수 있도록 도와드리니 많은 신청 바랍니다.

## 📅 운영내용

**모집기간** 2012. 09. 25 ~ 2012. 10. 09 (14일간)

**운동기간** 2012. 10. 10 ~ 2012. 11. 29

운동반	일자	시간	정원
오전반	매주 목요일 (총8회)	10:00 ~ 11:00	20명
오후반	매주 수요일 (총8회)	13:30 ~ 14:30	20명

**장 소** 아주대병원 웰빙센터 6층 지역암센터 서금순실

**운동내용** 관절운동, 하체근력강화운동, 스트레칭

**대 상 자** 수원시 내 거주하는 50세 이상 분 중 관절염을 앓고있거나 관심있는 분

**비 용** 무료

## 문의 및 신청

문자 및 전화접수

📞 031-219-4440

✉ 010-7725-4440

(부재 시 문자신청)



\* 3회 결석 시 대기자에게 운동기회가 넘어갑니다  
\* 주 1회 8주 운동프로그램이며 사정상 휴강 시 휴강일자만큼 연장됩니다



수원시 보건소



아주대학교병원  
골관절염특화센터