

화북건강생활지원센터와 함께

“**지꺼지게 운동하고, 100세까지 건강하게!**”

건강증진 프로그램 참여자 모집(건강체조)

- ◆ 지역주민들의 신체활동을 통한 근력 강화와 비만개선을 위해 건강증진 프로그램을 아래와 같이 운영하오니 많은 신청 바랍니다.

☐ 운영개요

- 기 간: 2025. 4. 2.~2025. 7. 11.(3개월간, 총 30회)
- 장 소: 화북건강생활지원센터 4층 건강운동실
- 대 상: 화북동·삼양동·봉개동 지역주민
- 내 용

프로그램명	구분	정원	일정 및 시간	비고
“근력강화 및 비만탈출” 건강체조 교실	성인	18명	매주 수, 금 (16:00~17:00)	실내 운동

* 모집인원 18명은 운동실 최대 수용 인원 기준임, 선착순 모집 / 대기자 3명 추가 모집)

☐ 모집개요

- 기 간: 2025. 3. 26.(수)~4. 1.(화)까지, 5일간
- 신청방법: 화북건강생활지원센터 방문 신청

* 토·일요일은 접수 불가하며, 선착순으로 조기 마감 될 수 있음

○ 모집기준

- (1순위) 만성질환(고혈압, 당뇨병) 진단자*
☞ 증빙자료: 처방전, 약봉투 등 *질병예방을 위한 영양제 등은 해당사항 아님
- (2순위) 화북건강생활지원센터 건강증진 프로그램 미이용자
- (3순위) 체질량지수(BMI) 25 이상인 경도 비만인 자
- (4순위) 관할지역 주민 중1~3순위 외 참여 희망자

☐ 기타사항

○ 참여자 협조사항

- 개인 물병 소지 및 실내 운동화 착용, 3회 이상 불참 시 프로그램 종료 처리

- 문의전화: 화북건강생활지원센터(제주시 동화로 1길45-22) ☎728-8513~8515