

통합건강증진 신체활동프로그램

직장인(야간) 운동교실 대상자 모집

- 모집기간: 3. 21.(목) ~ 3. 27.(수) / 직장인 30명
- 신청방법: 전화 또는 직접 방문 (방문 시 공복 유지)
- 선정방법: 비만 등 건강위험군 / 신규 신청자 우선 선정

※ 체지방률 30%이상, 허리둘레 남: 90cm, 여 85cm 이상

- 주요내용: 에어로빅 및 요가 등 근력 및 유산소 운동
- 운영일시: 4. 1.(월) ~ 8. 7.(수) / 주 2회(월, 수) 18:30 ~ 19:30
- 운영장소: 보건소 건강누리센터 2층 프로그램실
- 합격자 통보: 3. 28.(목) 17시 / 문자 통보



해남군보건소 건강증진팀 ☎ 531-3786, 3766