

리(Re)본(Born)

갱년기 극복 프로그램

호르몬의 급격한 변화에 따른 갱년기 증상을 극복하고
갱년기에 발생할 수 있는 만성질환을 예방·관리

- 신청기간** 2024. 3. 18.(월) ~ 3. 29.(금) 선착순 모집
- 접수방법** 연수문화포털(<http://www.yeonsu.go.kr/culture>)
- 운영일자** 2024. 4. 16.(화) ~ 5. 23.(목) (6주간 진행)
- 대 상** 만40-60세 여성 연수구민 중 갱년기 유증상자 20명
- 장 소** 송도건강생활지원센터 2층
- 운영내용** 기공체조, 정신건강교육, 영양교실, 아로마테라피

구분	1주차	2주차	3주차	4주차	5주차	6주차
기공체조 16-17시	4/16(화) 4/19(금)	4/23(화) 4/25(목) 4/26(금)	4/30(화) 5/3(금)	5/7(화) 5/10(금)	5/14(화) 5/16(목) 5/17(금)	5/23(목)
교육/강의	4/18(목) 정신건강교육 16-17시	-	5/2(목) 아로마테라피 16-17시	5/9(목) 영양교실 10-12시	-	-

유의사항

- 운영일정 및 시간 확인 후 모든 프로그램 참여 가능하신 분 신청 요청
- 모집 마감 시, 유선 및 방문으로 대기접수

