

2024

송도건강생활지원센터

신체활동 프로그램 운영 안내

송도건강생활지원센터에서는 주민의 건강수준 향상을 위하여
건강생활실천 프로그램을 운영하고 있습니다.

| 운영일자 2024. 3. 4.(월) ~ 6. 14.(금)

| 대 상 연수구 주민 (접수 순서 및 체성분 측정값에 따른 선발)

* 대기자 포함 프로그램별 20~30명 접수(접수 순서 추후 문자 안내)

| 접수기간 2024. 2. 13.(화) 09:00 ~ 2. 16.(금) 18:00까지

| 2024년 상반기 건강생활실천 프로그램 * 중복신청 불가

프로그램명	대상 연령	일 시	장 소
시니어 근력 스트레칭	만 60세 이상	주 2회(화, 목) 10:00~10:50	2층 프로그램실
시니어 요가 필라테스	만 60세 이상	주 2회(월, 수) 10:00~10:50	2층 프로그램실
성인 근력 스트레칭	만 60세 미만	주 2회(화, 목) 11:00~11:50	2층 프로그램실
성인 요가	만 60세 미만	주 2회(월, 수) 10:00~10:50	2층 커뮤니티실

| 사전검사 2024. 2. 20.(화) ~ 2. 23.(금) * 추후 문자 공지

| 기 타

- 프로그램 중복 신청 불가하며, 중복신청 확인 시 임의 신청 취소 예정
- 사업참여 전·후 사전검사 및 사후검사 필수사항
- 아래 사항 해당되는 경우 퇴록 및 타 프로그램 참여 제약
 - 1) 사후 체성분 등 검사 불참
 - 2) 개인적 사유로 3일 초과 결석
 - 3) 개인적 사유로 3일 결석 + 병가 3일(총 6일 초과 결석)
- 모집 마감 시 2.19.(월)~2.21.(수)까지 유선 및 방문으로 대기 접수