

서창건강생활지원센터

2025년 하반기 운동프로그램 대상자 모집

○모집방법 : 방문접수

·접수기간 : 2025. 6. 16.(월) ~ 2025. 7. 11.(금)

- 기존대상자 모집 : 6. 16.(월) ~ 7. 11.(금)

- 신규대상자 모집 : 6. 23.(월) ~ 7. 11.(금)

·접수장소 : 서창어울마당 3층 건강상담실 (서창남로 99)

·준비사항 : 신분증 지참 (※본인 신청 원칙, 대리신청 불가)

○수 강 료 : 무 료

○지방썩썩, 파워업근육업, 어르신 체조 수강날짜 : 2025. 7. 21.(월) ~ 2025. 12. 12.(금)

○어르신 맨몸근력운동, 실버스트레칭 수강날짜 : 2025. 9. 2.(화) ~ 2025. 12. 23.(화)

○ 결과 추첨 : 2025. 7. 15.(화) 14:00 서창어울마당 3층 교육실

★ 상반기 수업 대상자는 같은 수업은 후순위로 신규 대상자 우선 접수 후, 추첨 후 결정됨 (타 프로그램은 상관없음)

- 추첨후 대상자 및 대기순번 결과는 문자로 발송예정 (꼭 결과 추첨에 참석하지 않아도 됩니다)

○프로그램 안내

프로그램명	대 상	운영요일 및 시간	내 용	인원 (명)
지방썩썩 근육탄탄 운동교실 *체지방률 기준미달시 참여제한될 수 있음	20~64세 남동구민 중 (여자)체지방률 28%이상 (남자)체지방률 20%이상	월, 수, 금 10:30~11:30	체지방률 감소에 집중하는 유산소 및 순환운동반	25
파워업 근육업 운동교실	20~64세 남동구민	월, 수 15:00~16:00	근력운동 중심 운동반	30
어르신 체조교실	65세 이상 남동구민 (1960.12.31. 이전 출생자)	월, 수 9:30~10:20	유연성 체조 및 스트레칭	30
어르신 맨몸근력운동교실		화, 목 11:00~11:40	맨몸근력운동반	30
실버 스트레칭		금 09:30~10:10	필라테스 및 스트레칭	30

○안내사항

- ★중복 신청 불가, 한 사람당 한 개의 프로그램만 신청 가능
- '지방썩썩 근육탄탄 운동교실' 프로그램의 경우 시작 전 체성분 측정 검사를 진행하고 체지방률 기준이 미달되거나, 검사 미시행시 참여가 제한됨
- 무단결석 6회, 총 결석수 12회 이상은 프로그램에서 탈락 (병원-처방전 등 증명자료로 출석인정)

☎문의번호 : 032-719-1626~8



서창건강생활지원센터