

서창건강생활지원센터

2026년 상반기 운동프로그램 대상자 모집

○ 모집방법 : 방문접수

·접수기간

- 65세 이상 어르신 수업 모집 : 2026. 1. 20. (화) ~ 2026. 1. 27.(화)

- 20세 ~ 64세 수업 모집 : 2026. 1. 21. (수) ~ 2026. 1. 27.(화)

·접수장소 : 서창어울마당 3층 건강상담실

·준비사항 : 신분증 지참 (※본인 신청 원칙, 대리신청 불가)

○ 수 강 료 : 무 료

○ 결과 추첨 : 2026. 1. 29.(목) 14:00

★ 2025년 하반기 수업 대상자는 같은 수업은 후순위로 신규 대상자 우선 접수 후, 추첨 후 결정됨 (타프로그램은 상관없음)

- 추첨후 대상자 및 대기순번 결과는 문자로 발송

○프로그램 안내

프로그램명	대 상	운영요일 및 시간	수강기간	인원 (명)
지방썩썩 근육탄탄 운동교실 *체지방률 기준미달시 참여제한될 수 있음.	20~64세 남동구민 (여자)체지방률 28%이상 (남자)체지방률 20%이상	월, 수, 금 10:30~11:30	2.23. ~ 7.3.	30
파워업 근육업 운동교실	20~64세 남동구민	월, 수 14:30~15:30 (수정)	2.23. ~ 7.1.	30
성인 필라테스 (신규)		월, 수 13:30~14:10	2.03. ~ 7.9.	30
어르신 체조교실	65세 이상 남동구민 (1960.12.31. 이전 출생자)	월, 수 9:30~10:20	2.23. ~ 7.1.	30
어르신 맨몸근력운동교실		화, 목 11:00~11:40	2.02. ~ 7.8.	30
실버 유산소근력운동교실		금 09:30~10:10	2.06. ~ 7.10.	30

○안내사항

- ★중복 신청 불가, 한 사람당 한 개의 프로그램만 신청 가능

- '지방썩썩 근육탄탄 운동교실' 프로그램의 경우 시작 전 체성분 측정 검사를 선행하고 체지방률 기준이 미달되거나, 검사 미시행시 참여가 제한됨

☎문의번호 : 032-719-1626/1627



서창건강생활지원센터