

NAJU
*Web
Contents*

2021년 09월 28일 10시 30분

목차

목차	2
경로당 어르신여가 및 체조교실	3
기간	3
장소	3
대상	3
운영방법	3
대상	3
운영방법	3
강사	3
내용	4



어르신들의 건강 잠재력을 개발하여 운동 실천의 생활화로 건강 수명 연장 도모와 "삶의 질"향상을 위하여 체조교실을 운영하고 있습니다.

🕒 기간

연중

📍 장소

마을회관 및 경로당

👤 대상

65세 이상 어르신

🔄 운영방법

매주 2회 이상 (경로당별 지정일)

👤 대상

65세 이상 어르신

🔄 운영방법

매주 2회 이상 (경로당별 지정일)

👤 강사

경로당 여가 지도자

내용

- 운동 전·후 스트레칭
- 치매 예방 체조
- 유연성 및 근력향상운동
- 신바람 웃음 요가
- 국악장수체조
- 걷기라인댄스

문의답변 : 건강증진팀 ☎ 061) 339-2125

COPYRIGHT © NAJU-SI. ALL RIGHTS RESERVED.

NAJU

Web Contents

