



온택트 건강증진프로그램 대상자 모집

비대면 신체활동 및 영양프로그램을 운영하오니 관심있는 분들의 많은 참여 바랍니다.

- ◇ 모집기간 : 2021. 4. 15. ~ 4. 23.
- ◇ 운영기간 : 2021. 4. 23. ~ 7. 14.
- ◇ 운영내용 : 비대면 소그룹 신체활동 & 영양 프로그램
- ◇ 수 강 료 : 무료
- ◇ 접 수 : 방문 및 전화접수
- ◇ 문 의 : 완도군건강생활지원센터 상담실
☎ 061) 550-6755~6



◇ 운영 프로그램

| 구 분 | 프로그램명 | 운영기간 | 운영시간 | 인 원 | 대 상 | 활용어플 |
|-------------|---------------------------------------|----------------------------|---------------------|-----|--|--------|
| 신체활동 | 슈언니와 함께하는 업(근력↑) & 다운(지방↓) 운동교실 | 4. 26. ~ 7. 14. 매주 월, 수 | 10:30 ~ 12:00 | 15명 | 20대 이상 일반 성인 | ZOOM |
| 영양조리 교 실 | 따로 또 같이!! LIVE 집콕 클래스 | 4. 23. (금) 4. 30. (금) | 10:30 ~ 12:00 | 10명 | 50대 이상 면역력증진이 필요한 분 | 네이버 밴드 |
| | 비만 탈출!! 몸짱 음식 만들기 | 5. 21. (금) 5. 28. (금) | 10:30 ~ 12:00 | 10명 | 비만 (BMI25kg/m ²) 이상 성인 | |
| | 혼밥 어르신 건강밥상 요리교실 | 6. 10. (목) 6. 17. (목) | 10:30 ~ 12:00 | 10명 | 60세 이상 1인 가구어르신 | |

※ 스마트폰 사용이 가능한 완도군민에 한하여 참여 가능.

※ 1인 1프로그램에 한하여 신청 가능.

※ 상기 내용은 코로나19 등 운영 상황에 따라 변경될 수 있음.



완도군건강생활지원센터 ☎ 550-6755~6