GANGJIN
Web
Contents

목차

목차 2
보건소식 3
갱년기 여성 건강을 위한 "신중년 다이어트 건강교실" 참여자 모집 (제1기) 3

갱년기 여성 건강을 위한 "신중년 다이어트 건강교실" 참여자 모집 (제1기)

작성일 2023.05.04 16:31 등록자 건강증진팀 조회수 92

강진군보건소에서는 중년대상자의 갱년기 증상을 바로 알고 신체적, 심리적으로 갱년기 증후군 완화를 위한 건강프로그램 '신중년 다이어트 건강교실' 사업을 실시하오니 많은 관심과 신청부탁드립니다.

○ 대 상 : 20명 (40세~ 65세 여성)
○ 신청기간 : 2023. 5. 1.(월) ~ 5. 8.(월)
○ 사업기간 : 2023.5.12.(금) ~ 6. 9.(금) 주 1회 (금요일) 5주 5회
○ 사업장소 : 강진군보건소 3층 건강증진실
○ 수업내용
- 갱년기 증상완화는 위한 운동(요가, 명상) 및 근력강화
- 건강강좌 (갱년기 알아보기 , 우울증, 영양교육 등)
- 체지방분석 검사 및 개인별 건강상담

○ 참가비 : 무료
○ 접수 및 문의 : 강진군보건소 건강증진과 건강증진팀 061- 430-5263~7

목록

COPYRIGHT ⓒ GANGJIN-GUN. ALL RIGHT RESERVED.

GANGJIN

Web Contents