「뻔뻔(bone bone)한 언택트 홈트교실」

비대면 운동프로그램 참여자 모집

기흥구보건소에서는 코로나19 장기화에 따라 신체활동이 부족해진
중장년층의 비만·골감소증 예방을 위한 온라인 건강커뮤니티를 운영합니다.

■ 참여대상 : 65세미만 지역주민

■ 모집기간 : 2021년 2월 1일 (월) ~ 2월 26일 (금) *전화접수 필수

■ 운영기간 : 2021년 3월 2일 ~ 11월 30일

- 매주 (화), (목) 10:30 ~ 11:20

■ 프로그램 내용

- 네이버밴드 '라이브 방송'을 통한 웨이트&필록싱, 기공체조 운영
- 체성분 측정 및 상담, 커뮤니티를 통한 다양한 건강콘텐츠 제공 등
- 출석률에 따른 휴대폰 확대스크린, 세라밴드, 요가매트 등 지급

- 링크주소 ☞ https://band.us/band/82077524

■ 신청 및 문의 : 기흥구보건소 건강증진과 ☏ 031)324-6951/6966

기흥구보건소
GIHEUNG-GU PUBLIC HEALTH CENTER