Yeosu
Web Contents

2024년 04월 28일 08시 42분

목차

목차 2
신체활동사업 3
체성분검사 및 상담 3
운동 프로그램 운영 3
걷기 챌린지 운영 3
여수“걷기 좋은 길” 함께 걸어요! 프로그램 운영 3
운동습관 형성교실 운영 3

체성분검사 및 상담

체성분검사(인바디)를 통해 개인별 신체 상태를 분석하여 개인별 맞춤 운동 방법과 신체활동 정보를 제공하여 시민의 건강생활 실천 지원

- 운영기간 : 연중
- 이용대상 : 여수시민 (만20세 이상)
- 운영장소 : 보건소 별관 2층 체력단련실
- 운영시간 : 평일 09:00 ~ 18:00 (점심시간 12:00 ~ 13:00)
  - (오전) 09:00 ~ 11:30 / (오후) 13:00 ~ 17:30
- 주요내용 : 체성분 측정 및 운동상담
- 이용방법 : 예약 불필요, 운영시간 내 방문 검사, 90일경과 후 재검사 가능

체력단련실

체력단련실

체력단련실

운동 프로그램 운영

걷기 챌린지 운영

챌린지 기간 동안 일정 목표 걸음수를 달성한 참여자에게 성공품을 지급하여 걷기 초보자의 동기를 부여하고, 전 시민 걷기 생활화 지원

- 운영기간 : 연중
- 참여대상 : 여수시민
- 참여방법
  - 모바일앱「워크온 여수」를 통해 걷기 챌린지 신청 및 참여
  - 정해진 기간 중 챌린지 도전 및 걷기 참여
  - (챌린지 기간 내) 목표걸음수 달성 시 성공품 수령 신청
  - (수령기한 내) 보건소 방문 수령

여수“걷기 좋은 길” 함께 걸어요! 프로그램 운영

- 운영기간 : 3월~11월
- 참여대상 : 전 시민
- 운영내용 : 토요일 셋째주(보건소 주관),넷째주(동아리 주관)걷기 좋은 길 18개소 걷기

※ 프로그램 운영 일정 등은 보건소(☎659-4213)로 별도 문의

운동습관 형성교실 운영

- 운영기간 : 3월 ~ 12월 (상 · 하반기 2기수 운영)
- 운영장소 : 보건소 별관동 2층 체력단련실 및 통합교육실
- 참여대상 : 대사증후군, 고혈압· 당뇨병등록 대상자, BMI 25 이상자
- 운영내용 : 헬스(오전·오후반), 댄스스포츠, 생활체조 등 운영
- 기초건강검사 및 체성분검사 시행

※ 프로그램 운영 일정 등은 보건소(☎659-4213)로 별도 문의

COPYRIGHT © YEOSU. ALL RIGHTS RESERVED.

Yeosu
Web Contents

여수시