



Web Contents



2024년 05월 04일 04시 45분

보건소 야간운동교실 모집 안내

2011.04.29 조회수 377 등록자 송미영

>

목포시보건소에서는 바쁜 직장생활 등으로 운동시간에 제약이 있는 시민을 모시고 누구나 쉽게 배우고 참여할 수 있는 다양한 야간 운동교실을 푸르름이 깊어지는 5월에 시작합니다.

● 수강생 모집


- 모집기간 : 2011. 5. 2 ~ 5. 13
- 대 상 : 직장인 등 시민
- 모집인원 : 50명
- 선정방법 : 선착순 (전화 및 방문 / 270-8923)

● 프로그램 운영내용

- 운영기간 : 2011. 5. 24 ~ 8. 10 (12주)
- 장 소 : 서해초등학교
- 방 법 : 주2회/ 화·수 19:00 ~ 20:00
- 운영내용
 - 생활체조, 스트레칭, 세라밴드 근력운동, 걷기운동, 기구운동 등
 - 무료검사 (참여자 사전·후 검사 실시)
- > 기초검사 : 혈당, 혈압, 콜레스테롤, 중성지방 등
- > 체력검사 : 비만도, 체지방, 복부둘레 등 체성분, 유연성, 근력검사

첨부파일

전체(Zip)다운로드

 홍보안.hwp (831 hit/ 369.0 KB)  [미리보기](#)

목록

< 이전글
연산동 12통장 공개 모집

다음글 >
목포국제파크골프장 임시 휴장 안내

MokPo - Si
Web Contents

