



SNS주간소식지



2026 FC목포
홈 개막전 행사



목포시립교향악단
제139회 정기연주회



걸어서 목포속으로!
3월 챌린지



모바일헬스케어
참여자 모집



어르신스포츠상품권
추가 접수



2026 K3 LEAGUE 1ROUND



다시 뛰는 FC목포 대항해의 시작

THE FIRST WAVE



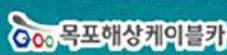
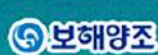
FC목포 vs 양평FC



2026.03.08.(일) 14:00 (식전행사 13:00)

목포국제축구센터 주경기장

식전공연 | 유료경품추첨





Jeon Hee-beom
Conductor
지휘 전희범

제 139회 목포시립교향악단 정기연주회

Mokpo Symphony Orchestra 139th Concert

Program

에드바르 그리그 - 페르 귄트 모음곡 제1번 Op. 46
Edvard Grieg - Peer Gynt Suite No. 1, Op. 46

알렉산드르 글라주노프 - 색소폰 협주곡 내림마장조 Op. 109
Alexander Glazunov
- Concerto for Alto Saxophone and String Orchestra in E-flat Major, Op. 109

로베르트 슈만 - 교향곡 제3번 내림마장조 Op. 97 「라인」
Robert Schumann - Symphony No. 3 in E-flat Major, Op. 97 "Rhenish"

2026. 3. 19. 목 Pm7:30

목포시민문화체육센터 대공연장



@MOKPO_SYMPHONY_ORCHESTRA
Instagram



목포시립교향악단

Kim Tae-young
Saxophone
색소폰 김태영

티켓링크

www.ticketlink.co.kr

당일 현장구매 가능 / 일반 : 5,000원, 초·중·고 : 3,000원
일반단체(10명 이상) : 3,000원, 학생단체(5명 이상) : 1,000원

50% 할인대상 : 국가유공자 및 배우자 및 국가유공자 유족 중 서훈 소지한분, 5.18 민주화운동 부상자, 등록 장애인, 65세 이상 어르신

공연문의 / 061.281.3108 주최 / 목포시 주관 / MSO 목포시립교향악단



03

「걸어서 목포속으로!」 3월 챌린지



기 간 2026. 3. 1.(일) ~ 3. 31.(화)

대 상 목포시민 누구나

미 셴 기간 내 180,000보 걷기 (하루 10,000걸음 인정)

상 품 5,000원 상당 모바일상품권
*미션 달성자 중 200명 추첨을 통해 제공

참여방법

- ① [App store] 또는 [Play store] - '워크온' 어플 설치 및 가입
- ② 커뮤니티: [목포시 걷기 커뮤니티] 가입
- ③ 걸어서 목포속으로!」3월 걷기챌린지 '참여하기' 클릭 후 미션 수행
- ④ 미션 달성 후 반드시 '응모하기' 클릭하기

문의사항 목포시보건소 건강증진팀 (☎061-270-8925)



목포시보건소



모바일 헬스케어

참여자 모집안내



1 모바일헬스케어란

서비스 참여를 희망하는 대상자에게 스마트워치 연동 모바일 앱을 통해 6개월간 전문가의 맞춤형 건강관리를 제공하는 서비스

2 신청대상

- 20세 ~ 64세 목포시민 중 스마트폰 사용이 가능한 자
- 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 질환자 및 약물복용자 제외
- 건강위험요인 1개 이상인 대상자 우선

3 참여기간

서비스 개시일로부터 24주

4 신청기간

2026. 3. 23.(월) ~ 4. 3.(금) / 전화접수

5 접수 및 문의

목포시보건소 통합건강관리실

☎ 061) 270-8906

6 서비스절차



7 건강위험요인 판정기준

건강위험요인		판정수치
① 혈 압	수축기혈압	130mmHg 이상
	이완기혈압	85mmHg 이상
② 공복혈당		100mg/dL 이상
③ 허리둘레	남	90cm 이상
	여	85cm 이상
④ 중성지방		150mg/dL 이상
⑤ HDL-콜레스테롤	남	40mg/dL 미만
	여	50mg/dL 미만

8 참여혜택

- 모바일 앱(APP)을 통한 1:1 맞춤형 건강관리 서비스 제공
- 활동량계(심박수, 걸음수, 소모칼로리 등 측정) 무료 지원
* 서비스 중도탈락 시 회수
- 3회 무료 건강검진 제공 (최초·중간·최종 검진)
- 우수참여자 및 미션 성공자 인센티브 제공

내몸은 튼튼하게
동네는 활기차게!



어르신 스포츠상품권

대 상 | 65세 이상 어르신
신청기한 | 2026. 3. 3.(화) ~ 3. 30.(월)
신청방법 | 관내 행정복지센터 방문

지원내용 | 모바일상품권 10만원
사용방법 | 비플페이 어플로 모바일 결제
사용기한 | 2026. 6. 30. (화)까지
사 용 처 | 제로페이 가맹 체육시설

본인 명의 스마트폰 소지자만 신청 가능
모든 결제는 스마트폰 비플페이 어플로만 가능