



Web Contents





2024년 05월 03일 09시 52분

목차

| | |
|----------------------------|---|
| 목차 | 2 |
| 공지사항 | 3 |
| 건강한 삶을 살아가는 운동방법 강의 참여자 모집 | 3 |
| 첨부파일(1) | 3 |

건강한 삶을 살아가는 운동방법 강의 참여자 모집

작성일 2022.09.02 10:38 등록자 센터관리자 조회수 147

첨부파일(1)  운동강의-001.jpg 113 hit/ 530.2 KB [다운로드](#)
 운동강의-001.jpg 113 hit/ 530.2 KB [다운로드](#)



가을에는 내 몸을 더 건강하게, 함께 운동해요!

건강한 삶을 살아가는 운동방법

호흡
숨을 마시고 앉았다가 일어나면서 숨을 내쉬기

목부
힘을 주고 긴장 상태 유지

다리
골반이나 어깨너비 정도로 벌린대

턱
턱은 살짝 들어 등이 굽지 않게!

허리
항상 곧게 펴기

허벅지
바닥과 평행을 이루도록!

건강운동관리사 장선웅강사님과
함께 실내에서도 건강 운동하는 방법 알아보기

2022. 9. 6. 화 (오전 9시 30분~12시)
목포시 청년일자리 통합센터 세미나실

 목포시 청년일자리 통합센터 (061-242-1911)

건강한 삶을 살아가는 방법이 궁금하신 분들!
운동관리사 장선웅 강사님과 함께 알아보아요!

- 일 시 : 2022. 9. 6.(화) 9:30~12:00, 센터 세미나실
- 진 행 : 건강운동관리사 장선웅 강사
- 신청링크 : <https://naver.me/Gt9SGYhW>
- 전화신청가능 : 061-242-1911

목록

COPYRIGHT © MOKPO-SI. ALL RIGHT RESERVED.

MokPo - Si
Web Contents

