

## 2014년 100세 건강시대 운동교실 결과보고서(12.8/12.11)

문서번호 보건지소-7583  
 보고일 2014. 12. 17  
 보고자 임기제 지방의료기술서기  
 운동처방사 박상길

주무관	보건사업담당	보건지소장			결
박상길	김원숙	12/17 홍정선			재

성북구보건소장 귀하

### 《 보고 내용 》

명예의거 100세 건강시대 운동교실을 운영하고 그 결과를 아래와 같이 보고합니다.

- 아 래 -

○ 기 간 : 2014. 12.8 / 12.11

장소	일시	시간	횟수	참여인원	연인원
길음종합사회 복지관	8일 / 11일 (월·목)	14:00~15:00	93	41	2,018명 (남92/여1,926)
돈암제일교회	11일 (목)	10:00~10:50	26	12	453명 (남65/여388)
소리마을센터	11일 (목)	14:00~15:00	33	12	644명 (여644)
			142	65	3,115명 (남157/여2,958)

○ 지도자 : 이운주, 김민정

○ 내 용

- 준비운동 및 스트레칭

· 목, 어깨, 손목, 허리, 무릎, 종아리, 발목 이완 스트레칭

- 손목 털기, 으샤으샤 팔 쪽쪽 뺏기, 어깨 으쓱, 손가락 짬짬, 동적 스트레칭
- **본운동**
  - 세라밴드를 이용한 상·하체 근력운동, 낙상예방을 위한 균형감각 잡기
  - 음악에 맞춰 율동 및 라인댄스
- **정리운동**
  - 짝지어 어깨누르기 스트레칭. 손 마주대고 종아리 늘리기. 끝.