

문서번호	의약과-17952
결재일자	2015.8.11.
공개여부	대시민공개

주무관	보건교육담당	의약과장	보건소장		
염영란	정란	박윤희	08/11 代 정종철		
협 조					

2015년 앵콜운동교실 운영계획



성북구보건소
의 약 과

2015년 앵콜운동교실 운영 계획

‘성북청춘건강대학’과정을 수료한 어르신들에게 지속적인 운동프로그램 실시로 건강하고 활기찬 노후생활을 영위할 수 있도록 앵콜운동교실을 운영하고자 함

I

추진근거

- 국민건강증진법 제12조(보건교육의 실시 등)
- 2015년도 청춘건강대학 운영 계획서(의약과-5716-2015.3.13)

II

추진방향

- A팀(월,수) B팀(화,목)으로 나누어 주2회 프로그램 운영
- 연로한 어르신에게 맞는 운동프로그램 운영

III

프로그램 개요

- 기 간 : 2015. 9. 1.~ 11. 26.(3개월)
- 장 소 : 보건소 9층 sb문화홀
- 대 상 : 성북청춘건강대학 기 수료생
- 인 원 : 각 팀별 선착순 80명 (총160명)
- 일정 및 방법
 - A팀 - 주 2회(매주 월, 수 오전 10시) 총 24회
 - B팀 - 주 2회(매주 화, 목 오후 2시) 총 25회

IV

홍보 및 모집방법

홍보

- 방법 : 개운산 걷기동아리 및 청춘건강대학 운영시 지속적 홍보
- 대상 : 1~14기 청춘건강대학 수료자

모집

- 접수방법 : 내방접수 및 전화접수
- 모집대상
 - A팀(월, 수 오전) : 1기~ 13기 수료자 80명
 - B팀(화, 목 오후) : 14기 수료자 80명

V

세부추진계획

개강

- 일시
 - A팀 : 2015. 9. 2(수) 10:00
 - B팀 : 2015. 9. 1(화) 14:00
- 내용
 - 운동 프로그램 안내 및 주의사항 공지
 - 스트레칭, 유연성운동, 근력강화운동에 대한 설명 및 운동 실시
- 대상 : 앵콜운동교실 신청자 160명

■ 운동 프로그램 운영 : 13주 과정

구분	요일	기간 및 시간	주요내용	강사
A팀	월, 수	9/2~11/25 10:00 ~ 11:00	스트레칭, 유연성운동, 근력강화운동 및 타이치운동	강경화 (전문요가강사)
B팀	화, 목	9/1~10/8 14:00 ~ 15:00		황영애 (류마티스관절염전문강사)
	화, 목	10/13~11/26 14:00 ~ 15:00		강경화 (전문요가강사)

■ 종강

- 일시
 - A팀 : 2015. 11. 25.(수) 10:00
 - B팀 : 2015. 11. 26.(목) 14:00
- 내용
 - 프로그램 관련 설문조사
 - 노래교실

VI 기대효과

■ 어르신의 건강관리 역량강화를 통한 건강수명 연장

■ 프로그램을 통한 소속감으로 활기차고 행복한 노후생활 영위

붙임 : 앵콜운동교실 설문지 1부. 끝.