



# 태아부터 노년까지 세대통합 건강관리 장위석관 보건지소

## 대사증후군 검사

**내용** 혈압, 혈당, 콜레스테롤, 중성지방, HDL콜레스테롤, 체성분(인바디) 검사 후 의사, 영양사, 운동사와 맞춤형 상담

**대상** 20세 이상

**이용** 사전 예약

**방법** 전날 22시부터 금식

**문의** 02-2241-6249~6252

## 건강강좌

**내용** 고혈압, 당뇨, 고지혈증 및 건강한 생활습관과 관련된 건강강좌 진행  
심폐소생술과 관련된 이론 및 실습 진행

**일시** 연중 (월별로 강좌주제가 상이하므로 문의)

**대상** 구민 누구나 (선착순 모집)

**문의** 02-2241-6249

## 운동 프로그램

**내용** 필라요가, 근육플러스, 라인댄스, 줌바댄스 등 다양한 운동 프로그램 진행

**일시** 연중 (자세한 일정은 문의)

**대상** 장위석관보건지소 대사증후군 검사자  
(선착순 모집)

**문의** 02-2241-6251

## 영양 프로그램

**내용** 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 관련 건강밥상 이론 강의 및 조리시연

**일시** 연중 (자세한 일정은 문의)

**대상** 장위석관보건지소 대사증후군 검사자  
(선착순 모집)

**문의** 02-2241-6252

## 힐링 테라피

**내용** 시각장애인 안마사가 마사지 제공

**일시** 연중 (자세한 일정은 문의)

**대상** 60세 이상 성북구민  
(선착순 모집)

**문의** 02-2241-6242

## 임산부 · 영유아 건강관리



	대상	내용	문의
영유아 건강관리	영유아	영유아 건강검진	02-2241-6244
임산부 건강관리	임산부	엽산·철분제 지원 건강 상담	

## 영유아 · 모성 프로그램

### 건강관리

프로그램명	대상
건강 육아 교실	영유아의 양육자
꼬마 닥터오	33~48개월
바른 영양 교실	4세~취학 전
유아 성교육 교실	4세~취학 전
유아 안전 교실	4세~취학 전
임산부 건강 교실	임산부
조부모 육아 교실	영유아의 조부모

### 신체활동

프로그램명	대상
베이비 마사지	5~11개월
양육자 요가교실	영유아의 양육자
오감뚝뚝 음악놀이	12~32개월
쓱쓱키즈 플레이런	44개월~취학 전
행복한 출산 교실	임산부

**일시** 연중  
(프로그램별 일정 상이하므로 문의)  
**문의** 네이버 카페 '장위석관보건지소'  
02-2241-6246

## 어린이 놀이터

**대상** 영유아와 양육자

**문의** 네이버 카페 '장위석관보건지소'  
02-2241-6246

**내용** 자유 놀이공간 이용  
(월별로 이용 가능 일정 상이하므로 문의)

