

08

깜빡깜빡하는 기억력을 잡아라~

가까운 동주민센터에서 무료 기억력 검진 실시



중구어르신건강증진센터에서는 치매 및 고위험 어르신 조기 발견을 통하여 치매 예방 및 악화를 방지하고자 중구민 대상 무료기억력검진을 실시한다.

대상은 만 60세 이상 어르신은 누구나 가능하며, 가까운 지역 확인 후 무료로 기억력 검진을 받아보자.

평일 근무시간(월~금 : 오전9시~오후6시, 공휴일제외) 중 중구어르신 건강증진센터에서는 언제든지 검진이 가능하다.

음악으로 하는 즐거운 두뇌 운동

어르신 음악치료 참여자 모집

중구어르신건강증진센터에서는 3월부터 만 60세 이상 어르신을 대상으로 이화여자대학교 교육대학원 음악치료 교육학과 전문치료사와 함께 운영하는 '즐거운 두뇌 운동' 음악치료 프로그램을 개설한다. 운영시간은 주 1회 1시간이며 시간별로 5~6명까지 신청가능하다.

중구어르신건강증진센터 ☎2238-3400

	월요일	화요일	수요일	목요일
오전10시	음악치료1반	음악치료3반	음악치료5반	음악치료7반
오후11시	음악치료2반	음악치료4반	음악치료6반	음악치료8반

3월 무료기억력검진 일정표

가까운 지역	검진 장소	날짜	검진 시간
동화동	동화동주민센터 편편카페	2일(목), 3일(금)	오후2시 ~ 오후4시 반
약수동	약수동주민센터 2층 강당	15일(수), 16일(목)	
다산동	다산동주민센터 2층 회의실	22일(수), 23일(목)	
필동	필동주민센터 2층 강당	29일(수)	오전9시 30분 ~ 12시
을지로동	을지로동주민센터 4층 강당	30일(목)	
청구동	청구노인복지센터 지하 강당	8일(수), 9일(목)	

건강 100세, 하루 10,000보의 기적  
중강도 걷기동아리 참여자 모집

다산보건지소에서는 고혈압, 당뇨 등 만성질환관리를 위해 '건강 100세, 하루 10,000보의 기적' 제 2기 걷기동아리 참여자를 모집한다.

거동이 불편하지 않은 65세 미만의 고혈압/당뇨 질환자 및 요관찰자를 참여대상으로 하여 3월 6일~4월 28일, 주 3회(월, 수, 금 10:00~11:00) 8주 프로그램으로 운영한다.

8주간 다산성곽길 3.5km 걷기코스를 걸으며 만성질

환 관리교육, 중강도 걷기운동을 실시한 뒤 건강상태 변화양상을 확인할 예정이다.

다산보건지소 ☎ 3396-6461, ☎ 3396-6463,  
☎ 3396-6379



웰빙 스트레칭

상체근군 운동

가벼운 유산소운동으로 근육이 충분히 이완된 상태에서 스트레칭 합니다.(부상방지) 그림과 같이 바른 자세를 유지하며 서서히 늘릴 수 있도록 합니다. 자연스런 호흡을 하면서 한가지 자세를 20~30초정도 유지하도록 합니다.

1 목 부분



2 어깨 부분



3 팔 윗부분



4 팔 아랫부분



통합건강관리센터 ☎3396-6336~9

금연교육 및 심폐소생술 교육

일시	주제	교육내용
3월14일 (화)14시	담배 영원히 안녕! (금연교육)	혈압측정/ 흡연교육 대처법 교육
3월30일 (목)15시	4분의 기적! (심폐소생술 교육)	애니인형을 이용한 심폐소생술 교육/ 자동심장중격자용법

장소: 보건분소 1층 건강사랑방  
중림보건분소 ☎3396-6440,6436

전립선 무료검진 및 건강강좌

일시: 3월30일(목) 오전 07:30~10:30  
장소: 중림종합사회복지관 3층 대강당  
대상: 55세 이상 남성 선착순 150명  
(기초생활수급권자, 차상위 계층 우선)  
내용: 설문 및 증상상담, 혈액검사 및 초음파 검사, 건강강좌 (단 초음파 검진은 검사 이상자 및 기초생활수급권자에 한함)  
방문보건팀 ☎3396-6372

심뇌혈관질환 예방관리 소그룹교육

일시: 3월 8일(수) 14시~16시/  
3월 22일(수) 14시~16시  
장소: 중구보건소 5층 강당  
내용: 심뇌혈관질환 전문강사에 의한 고혈압 및 당뇨 질환/영양/운동교육  
참여방법: 보건소 및 보건분소 1층 통합건강관리센터 및 보건지소 U건강센터에서 사전접수  
통합건강관리센터(보건소) ☎ 3396-6336~6339  
통합건강관리센터(보건분소) ☎ 3396-6440, 6436

생애주기 건강밥상 영양교육

교육명	일시	장소	대상(모집인원)
제철식품 조리스쿨	3월11일(토) 10:30~12:00	중구보건소 5층 대강당	지역주민 (20명)
유아식사 체험교육	3월14일(화) 16:00~17:00	중구보건소5층 식생활정보센터	5-7세 (15명)
	3월15일(수) 16:00~17:00	중림동 보건분소 3층 식생활교육정보센터	
스페셜 요리스쿨	3월22일(수) 14:00~15:30	중림동 보건분소 3층 식생활교육정보센터	임신부 및 출산수유부 (15명)

교육비 무료, 선착순 모집



건강생활팀 김애란 ☎3396-6325, 류송화 ☎3396-6327

대사증후군 무료 검진권

대사증후군 잘못된 생활습관으로 복부비만, 고혈압, 고혈당, 이상지혈증 등이 생기는 것을 뜻함

대상: 중구민 20~64세  
일시: 평일, 둘째 넷째 토요일 오전 9시~12시  
장소: 중구보건소 1층 통합건강관리센터(☎3396-6336~9)  
방법: 사전 전화 예약 후 저녁 10시 이후 금식 → 방문

