



**기관 경로당 건강백세 운동 교실**

지역사회 자원을 활용하여 쉽게 즐길 수 있는 다양한 프로그램 구성으로 건강행태요인 개선 및 건강생활실천 확산 유도

사업기간 : 매년 3월~12월

사업대상 : 지역주민, 경로당 50개소

운영내용

- 생활체조, 요가 등 마을별 맞춤형 운동프로그램 제공
- 건강생활실천(신체활동, 영양, 절주, 비만)에 대한 건강교육
- 사전 사·후 기초검진 등

운영방법

- 각 읍·면사무소, 국민건강보험공단, 생활체육회와 연계 추진, 전문 강사 지도


**만성질환의 예방과 관리를 위한 아쿠아(수중)운동 프로그램**

아쿠아(수중)운동은 물의 부력을 이용하여 물속에서 실천하는 운동으로 평소 운동이 여의치 않은 근·골격계 질환자의 만성질환을 예방하기 위한

운영기간 : 연중

장 소 : 영암국민체육센터 실내수영장

인 원 : 55명

운영내용

- 아쿠아 로빅, 수중 걷기, 수중 운동 등

서비스가격 : 월140,000원(정부지원금 130,000원, 본인 부담금 10,000원)

서비스제공 : SG컨디셔닝센터

운영방법 : 주 2회(화, 목)


**건강 100세 운동 힐링 서비스**

고령인구의 건강문제를 건강 100세 운동 힐링 서비스 사업과 연계하여 각 프로그램 운영으로 노인들의 재활이나 체력증진을 도모하고 신체적 정신적 건강 및 문화체험으로 노년기 삶의 질 향상을 도모

운영기간 : 연중

인 원 : 40명

운영내용

- 힐링 댄스, 휘트니스서비스(힐링 마사지, 힐링 테이핑), 힐링 파크골프

서비스가격 : 월88,000원(정부지원금79,000원, 본인부담금 9,000원)

서비스제공 : SG컨디셔닝센터

운영방법 : 주 3회, 90분(월, 수, 금)



### 평생건강을 위한 취약계층 아동건강관리 서비스

평생 건강의 기초가 되는 초등학교 아동에게 운동, 영양 건강관리 프로그램을 통해 올바른 생활습관을 실천할 수 있는 역량 배양

운영기간 : 연중(방학기간 제외)

대 상 : 초등학생 중 비만 또는 영양불균형 아동 35명

운영내용

- 영암교육지원청, 목포대학교 평생건강지킴이 사업단 연계 추진

서비스가격 : 월105,000원(등급별 본인부담금이 다름)

서비스제공 : 목포대학교 평생건강지킴이사업단

운영방법 : 주2회, 회당 90분

- 초등학교와 연계 집합서비스 제공

- 운동·영양·비만.레크리에이션 체험으로 수정

