



한의학 기공체조교실


관절에 무리가 없는 기공체조를 통해 몸을 바르게 하고 심신 건강을 증진시켜 일상생활 기능 유지 및 노인 관련 질환 예방, 자가 건강관리 능력 향상.

기간: 연 중

장소: 보건소 2층 대회의실

대상: 만성질환자, 관절통증 유경험자

내용: 기초검진 및 한의사 1:1 상담진료, 관절강화를 위한 기공체조, 심신이완을 돕는 명상과 단전호흡, 양생법(식이, 마음, 낙상예방) 등.

한의학 갱년기 건강교실


호르몬 변화가 급변하는 갱년기 여성의 올바른 건강지식 습득을 돕고 갱년기 관련 증상과 중년의 정서적·신체적 건강증진을 도모하여 활기찬 인생 2막의 설계를 돕기 위함.

기간: 상·하반기

장소: 영암읍, 삼호읍 (보건소 또는 종합사회복지관)

대상: 갱년기 증상이 있는 지역주민

내용: 갱년기 건강교실(기초검진, 체성분검사, 갱년기 증상변화의 이해, 우울검사), 한의학 명상·기공체조, 토탈 공예, 감성 푸드테라피, 중년교육(자존감, 이미지 관련), 컬러 아로마 테라피 등.

한의학 면역력증진교실


영유아 대상 재미있는 한의학 체험프로그램을 통해 잘못된 생활습관을 개선하고 스트레스를 해소하여 건강 면역력을 증진시켜 평생 기반이 되는 성장기 아동의 삶의 질 향상 도모.

기간: 6월 ~ 7월

장소: 참여 희망 어린이집 또는 유치원

대상: 만 5세 이상 아동

내용: 기초검진(신체계측, 건강생활습관), 면역력증진교실(한의학오감놀이터, 전래놀이, 성장촉진마사지, 영양교육, 예절, 정신), 체험(숲 속 생태 알기, 목공예 만들기) 등.

한의학 방문진료



의료취약계층 및 건강 문제를 가진 대상자를 직접 방문하여 양질의 한의약 보건의료서비스 제공으로 건강불평등 해소 및 삶의 질 향상.

기간: 연 중

장소: 달 뜨는 집 42가구

대상: 달 뜨는 집 거주자 81명

내용: 기초검진, 한의과진료(침, 뜸, 부항), 한방양생(낙상예방, 금연, 절주, 보건교육) 등.

한의약 바른성장교실



취약아동대상으로 한의약적 관리를 통해 건강관련 지식, 태도 및 행태를 개선시켜 아동의 올바른 건강생활 실천 유도 및 건강한 성장 도모.

기간: 연 중

장소: 지역아동센터

대상: 지역아동센터 아동

내용: 기초검진, 한의약 건강관리(기공·명상체조), 체험(천연염색, 숲 속 생태 알기), 스트레스 관리, 금연, 양생법(식이)