2026년 하반기 건강운동교실 참여자 모집 안내

파주보건소에서 신체활동을 활성화하고 지역주민의 비만예방 및 건강관리를 위해 건강운동교실을 운영하오니 많은 참여 바랍니다.

- ❍ **모집대상:** 파주시민(20세 이상)
- ❍ **모집기간:** 2026. 8. 10.(월) ~ 8. 14.(금) **[8. 10.(월) 09시부터 신청 가능]**
- ❍ **모집방법:** 파주시 평생교육포털(https://lll.paju.go.kr/) **온라인 선착순 접수**
  ※ 어르신에 한하여 방문 접수 가능(신분증, 핸드폰 지참 건강증진과 1층)
- ❍ **운영기간:** 2026. 8. 19.(수) ~ 12. 9.(수) [16주]
- ❍ **운영장소:** 프로그램별 운영 장소(파주보건소 건강운동실 및 야외)
- ❍ **강좌 및 모집인원:** 7개 강좌 / 총 160명

대상	프로그램명	정원	시 간	장 소	내 용
어르신 (65세이상) * 1961년생 이전	어르신 근력체조	25명	주 2회/월·목 (09:30~10:20)	건강증진과 지하1층	- 기간: 8.24.(월)~11.23.(월) - 횟수: 25회
	어르신 근력균형운동	25명	주 2회/월·목 (11:00~11:50)		
성인 (20~64세) * 1962년생 ~2006년생	소도구 근력운동	20명	주 2회/월·목 (15:00~15:50)	건강증진과 2층	- 기간: 8.24.(월)~11.23.(월) - 횟수: 25회
	바른자세운동	20명	주 2회/월·목 (19:00~19:50)		
	걷고 달리고	20명	주 1회/수 (19:00~20:30)	파주 스타디움	- 기간: 8.26.(수)~12.2.(수) - 횟수: 15회
중장년 (40~69세) * 1957년생 ~1986년생	노르딕 워킹	25명	주 2회/월·목 (10:00~11:30)	운정 호수공원	- 기간: 8.24.(월)~10.19.(월) - 횟수: 15회
	맨발체조걷기	25명	주 1회/수 (10:00~11:30)	금촌 학령산길	- 기간: 8.19.(수)~11.25.(수) - 횟수: 15회

유 의 사 항

❍ 모집기간 내 파주시 평생교육포털에서 온라인으로 신청하여 주시기 바랍니다.

❍ 수강신청 전·후에 프로그램명, 운영시간 및 운영장소를 반드시 확인하시기 바랍니다.

❍ 원활한 교육 운영을 위해 중복 신청(수강) 및 참여자 명의 변경은 불가합니다.

❍ 수강료 없이 무료로 운영되는 프로그램입니다.
다른 시민에게도 참여 기회가 제공될 수 있도록 책임감 있게 참여해 주시기 바랍니다.

❍ 5회 이상 결석 시참여 자격이 탈락되고, 참여 자격은 대기자에게 넘어가게 됩니다.
(질병, 경조사 등 증빙서류 제출 시 미결석 처리)

❍ 신청 자격은 출생년도 기준으로 적용하오니 아래 기준을 확인 후 신청 바랍니다.

- 어르신(65세이상): 1961년생 이전
- 성　인(20~64세): 1962년생 ~ 2006년생
- 중장년(40~69세): 1957년생 ~ 1986년생

※ 프로그램별 신청대상이 다르므로 신청 전 대상 연령을 반드시 확인해 주시기 바랍니다.

♣ 파주보건소 운영 상황에 따라 교육 일정이 변경될 수 있습니다.

☎ 문의: 파주보건소 건강100세팀 031-940-5616