

운정보건소 ‘**혈관** 튼튼 · **심뇌** 튼튼’ 2026년 하반기 순환 운동교실 참여자 모집

운정보건소에서는 신체활동을 활성화하여 지역주민의 건강 증진 및 비만 예방에 도움을 주고자 다양한 운동교실을 운영하오니 많은 참여 바랍니다.

I 모집요강

- 참여대상: 지역주민
- 모집기간: 2026. 7. 24.(금) ~ 2026. 7. 31.(금) ※ 7. 24.(금) 09시부터 신청 가능
- 신청방법: 파주시 평생교육포털(<https://lll.paju.go.kr/>) [온라인 선착순 접수](#)
[경로 : 평생교육포털 로그인 → 수강신청 → 교육프로그램 신청 → 건강/보건]
- 운영기간: 2026. 8. 3.(월) ~ 2026. 10. 29.(목) [13주 과정]
- 운영장소: 운정보건소 2층 순환운동실(금바위로 44)
- 강좌 및 모집인원: 2개 강좌 총 32명

운동교실명	시간	대 상 (모집인원)	내 용
건강반(60+)	주 2회/월·수 (15:00~15:50)	만 60세 이상 (16명)	• 에어보드, 웨이트 장비를 이용한 유산소 → 근력 → 스트레칭 운동
튼튼반(60-)	주 2회/화·목 (15:00~15:50)	만 60세 미만 (16명)	

II 안내사항

- 수강신청은 모집기간 내에 온라인 수강신청을 하시기 바랍니다.
- 5회 이상 결석 시(단, 병가, 경조사 증빙서류 제출 시 미결석 처리) 참여 자격이 탈락 되고, 해당 자격은 대기자에게 넘어가게 됩니다.

- 공휴일에는 강의가 없으며, 보강은 실시하지 않습니다.
- 원활한 교육 운영 추진 및 강좌 진행을 위해 중복수강 및 명의 변경은 불가합니다.
- 수강신청 후 강좌명, 개강일시, 교육 시간·장소·방법 등을 반드시 확인하여 주시기 바랍니다.
- 만 60세 이상 기준: 1966년 7월 24일 이전 출생자로 자격 요건 확인 후 신청 바랍니다.

※ 운정보건소 상황에 따라 교육일정, 방법, 장소 등이 변경될 수 있습니다.

※ 기타 문의사항: 운정보건소 건강100세팀 ☎031-820-7314