

운정보건소 '건강하고파랑'

2026년 하반기 그룹 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. 10.(월) ~ 2026. 11. 26.(목) [16주 과정]
- 운영장소: 운정보건소 2층 그룹운동실(금바위로 44)
- 강좌 및 모집인원: 6개 강좌 총 168명

구분	운동교실명	시간	대상 (모집인원)	내용
어르신	라인댄스	주 2회/월·수 (9:30~10:20)	만 65세 이상 성인 (30명)	• 라인댄스 기초동작 습득 • 백워킹, 스텝 등 하체 근력 향상 및 낙상 예방
	홀라댄스	주 2회/화·목 (9:30~10:20)	만 65세 이상 성인 (30명)	• 홀라댄스 기본동작 및 베이직 스텝 습득 • 스텝 및 중심 이동 연습 등 하체 근력 강화
성인	건강요가	주 2회/월·수 (14:00~14:50)	만 65세 미만 성인 (26명)	• 소도구 이용 스트레칭 및 유연성 강화 • 올바른 호흡을 통한 심신 안정 및 스트레스 해소
	줌바댄스	주 2회/월·수 (15:00~15:50)	만 65세 미만 성인 (30명)	• 스텝 및 토닝 • 메렝게, 살사 등 라틴댄스 • 상·하체 신체 균형 스트레칭

	근력운동A	주 2회/화·목 (10:30~11:20)	만65세 미만 성인 (26명)	<ul style="list-style-type: none"> • 스트레칭 및 유산소 • 근력 강화 및 코어운동 • 폼롤러 이용 근육 마사지
	근력운동B	주 2회/화·목 (14:00~14:50)	만65세 미만 성인 (26명)	

II 안내사항

- 수강신청은 모집기간 내에 온라인 수강신청을 하시기 바랍니다.
- 5회 이상 결석 시(단, 병가, 경조사 증빙서류 제출 시 미결석 처리) 참여 자격이 탈락되고, 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 65세 이상 기준: 1961년 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