

2026년 라이프케어 프로그램 1기 수강생 모집

프로그램명	프로그램 설명	분 반	시 간	참가자 수
라이프케어 근육저축운동	내 몸을 지키는 든든한 근육통장 빠져나가는 근육은 막고 부족한 활력을 채우는 운동	1분반 2분반	월/수 10시 화/목 10시	분반당 10명
라이프케어 기운떨떨 운동	걸는 발걸음마다 기운이 뿜뿜! 노년의 자신감을 세우는 맞춤 전신 운동	3분반	화/목 14시	
라이프케어 손발척척 운동	손발 척척!! 뇌 건강 쑥쑥!! 치매예방과 인지 활력을 위한 즐거운 리듬운동	4분반	화/목 15시	
라이프케어 다모여 맞춤운동	천천히 움직이고!! 건강은 탄탄하게!! 신체 기능 상태에 맞춰 진행되는 맞춤형 운동 프로그램	5분반	월/수 16시	분반당 6명
자율 운동 프로그램	월~목 정해진 시간 내에 자율적으로 이용할 수 있는 프로그램 정규프로그램 이용 후 신청 가능	6분반 7분반	월~목 09시 월~목 15시	분반당 6명

운영 기간

2026년 3월~6월

접수 기간일

3월 16일~3월 27일

접수 및 문의

T. 051) 320-3660