

근골격계질환 예방을 위한 집단운동교실 안내

서울 근로자건강센터에서는 건강관리에 어려움이 많은 50인 미만 소규모사업장 근로자의 근골격계질환 예방을 위해 아래와 같은 프로그램을 운영하고 있습니다. 본 프로그램은 서울 근로자건강센터 방문을 통해 이용가능합니다.

운영프로그램 1_ 통증탈출 운동교실 (월,수)



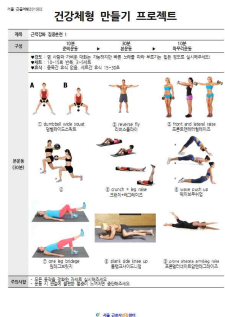
☑ 내용

- 목, 어깨, 허리 등 통증 예방 및 관리를 위한 운동프로그램
- 맨몸 스트레칭 및 근력운동
- 부위별 통증관리 예방운동
- 통증 자가관리를 위한 운동

☑ 일정

- 3월(6,8,13,15일), 4월(3,5,10,12일), 5월(8,10,15,17일),
- 6월(12,14,19,21일), 7월(3,5,10,12일), 8월(7,9,14,16일)
- 9월(4,6,11,13일), 10월(16,18,23,25일)

운영프로그램 2_ 건강체형 운동교실 (화,목)



☑ 내용

- 균형있는 체성분 관리를 위한 운동프로그램
- 비만/마른비만(근육부족형비만) 해소를 위한 운동
- 맨몸 스트레칭 교육, 부위별 근력강화 운동
- 근력과 유산소운동의 복합(순환)운동

☑ 일정

- 3월(7,9,14,16일), 4월(4,6,11,13일), 5월(9,11,16,18일),
- 6월(13,15,20,22일), 7월(4,6,11,13일), 8월(1,3,8,10일)
- 9월(5,7,12,14일), 10월(17,19,24,26일)