

Muan Web Contents

2025년 03월 24일 20시 08분



목차

목차	2
건강생활실천사업	3
만성질환 예방 및 관리사업	3
금연·절주사업	3
영양·비만사업	3
신체활동	3

만성질환 예방 및 관리사업

- 기간 : 연중
- 대상 : 무안군민
- 내용

- 기초체력검사 운동 전·후 비교(체성분, 악력, 폐활량, 종합기능체력, 인바디 검사 등)
- 유연성 증진을 위한 스트레칭
- 맨몸운동, 코어운동, 짐볼, 밴드 등 근력강화 운동
- 순환운동, 타바타 운동 등을 통한 심폐지구력 향상

금연·절주사업

- 기간 : 연중
- 대상 : 금연·절주 희망자
- 내용 : co측정, 금연 보조제 지급 및 금연·절주 교육 등

영양·비만사업

- 기간 : 하반기
- 대상 : 남약주민
- 내용

- 어린이 비만 예방 교실
- 내 삶을 지키는 영양교실

신체활동

- 기간 : 상 · 하반기
- 대상 : 남약주민
- 내용

- 갱년기 극복 건강 프로그램
- 어르신 낙상예방 운동 교실

MUAN

Web Contents

 무안군