

노후준비지원센터와 함께하는 즐거운 노후생활

액티브시니어 건강개선프로그램



• 기간 :

- 1기 : 23. 09. 12.(화) / 09. 19.(화) / 09. 25.(월) 10:30~15:20

- 2기 : 23. 10. 17.(화) / 10. 19.(목) / 10. 24.(화) 10:30~15:20

• 대상 : 만 60세 ~ 75세 김제시민(기수별 각25명 / 총50명)

• 장소 : 김제시지역노후준비지원센터(김제시 하동1길 79, 김제노인종합복지관 다온관)

• 신청방법 : 전화 또는 방문접수(※교육비 무료, 참여자 전원 기념품 증정)

• 문의전화 : 063-548-9100

일정	1회차 1기 : 09월12일(화) 2기 : 10월17일(화)	2회차 1기 : 09월19일(화) 2기 : 10월19일(목)	3회차 1기 : 09월25일(월) 2기 : 10월24일(화)
10:30~11:30	강의1(노후준비교육) 행복한 노후생활 /노기보(김제노인종합복지관장)	강의1(노후준비교육) -건강/여가 / 윤영섭(국민연금공단 전문강사)	강의1(노후준비교육) -개인정보 보호 및 금융사기 대처방법- / 장현석(국민연금공단 전문강사)
11:30~12:00	(진단)노후준비종합진단지		
12:00~13:00	중식(도시락 제공)		
13:00~14:00	강의2 (만성질환 예방교육)_뇌졸중 /이영훈 교수(원광대 의과대학)	강의2 (만성질환 예방교육)_고혈압 /이영훈 교수(원광대 의과대학)	강의2 (만성질환 예방교육)_당뇨병 /이영훈 교수(원광대 의과대학)
14:00~15:20	강의3(100세시대 건강운동법) /에스짐 휘트니스	강의3(100세시대 건강운동법) /에스짐 휘트니스	강의3(100세시대 건강운동법) /에스짐 휘트니스