

뱃살 쏘~옥

# 건강 up 비만탈출 교실



일시 : 9월 2일 ~ 11월 29일 (매주 월, 수, 금 오후 2시~)

대상 : 20세 ~ 60세 미만 지역주민

(BMI 25이상 또는 체지방율 남 25%, 여자 30% 이상)

장소 : 완정건강생활지원센터 2층 보건교육실

내용 : 체중조절을 위한 운동프로그램

식단관리 및 영양교육

접수 : 전화 또는 방문 신청(선착순 모집) 718-0535

완정건강생활지원센터