

- 더+ 나은 삶으로의 도전 Senior New-Start! -

2012년 은퇴자 건강증진 프로그램 수강생 모집

포항시 북구보건소에서는 베이비붐세대의 은퇴자들에게 건강증진 및 은퇴 후 생애 설계 프로그램 교육으로 자신감을 회복시켜 노년의 건강증진 및 행복하고 더+ 나은 삶을 도모하고자 다음과 같이 2012년 은퇴자 건강증진 프로그램 수강생을 모집합니다.

■ **접수기간** : 2012. 1. 2일부터 **선착순** 방문접수

■ **접수장소** : 포항시 북구보건소 보건관리과 ☎270-4155

■ **교육대상** : 포항시에 주민등록된 **55세~62세 남자 96명**(기수별 32명)

※ 우대사항 : 포항시 3년이상 거주자, 퇴직 후 1년 이상 경과자, 건강에 이상 없는 자
퇴직시 현장근로 및 중소기업 근무자, 자원봉사 마일리지가 높은 자(읍면동장 추천)

■ **구비서류** : 수강신청서(북구보건소에 비치), 신분증, 우대사항 증명 가능한 서류

■ **교육기간** : 1기 : 2012. 2. 7 ~ 2012. 4. 24 매주 화요일 10:00~16:00 (12주)

2기 : 2012. 5. 8 ~ 2012. 7. 24 매주 화요일 10:00~16:00 (12주)

3기 : 2012. 9. 4 ~ 2012. 11. 27 매주 화요일 10:00~16:00 (12주)

■ **수강신청자 유의사항** : 본인 이외에는 수강신청 불가(신분증 지참)

※ 다른 사람 명의로 수강할 경우 또는 2회 이상 불참자 즉시 퇴실 조치



poohang 포항시 북구보건소

<http://www.iphhealth.or.kr>
791-850 경상북도 포항시 북구 삼흥로 98
TEL 054)270-4155 / FAX 054)270-3894
교통편 : 102번, 105번, 108번, 109번

손씻기! 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다.

주	월 일	요일	교 육 과 목	비 고
1주	1기: 2. 7 2기: 5. 8 3기: 9. 4	화	개강식 및 오리엔테이션	북구보건소 보건관리과장
			뽕! 뽕! 웃음 건강체조교실	국학기공연합회 전문강사
			인생에 은퇴란 없다! (특강)	대한은퇴자협회 주명룡 회장
2주	1기: 2.14 2기: 5.15 3기: 9.11	화	생애재설계 (나의 인생! 나의 미래!)	한동대학교 교수
			건강한 중년, 즐거운 운동!	위덕대학교 교수
			건강원스톱 체력평가 및 기초검진	북구보건소 건강매니저
3주	1기: 2.21 2기: 5.22 3기: 9.18	화	생애재설계 (나의 인생! 나의 미래!)	한동대학교 교수
			뽕! 뽕! 웃음 건강체조교실	국학기공연합회 전문강사
			건강원스톱 체력평가 및 기초검진	북구보건소 건강매니저
4주	1기: 2.28 2기: 5.29 3기: 9.25	화	중년기 건강한 성생활	인구보건복지협회 대구,경북지회
			뽕! 뽕! 웃음 건강체조교실	국학기공연합회 전문강사
			오카리나 연주회	전문연주단
			생애재설계 (자기성찰)	마음코칭 전문강사
5주	1기: 3. 6 2기: 6. 5 3기: 10.9	화	영일만 둘레숲길 등산	창포동 국기봉
			생애재설계 (내마음속 긍정의 힘)	마음코칭 전문강사
6주	1기: 3.13 2기: 6.12 3기: 10.16	화	심뇌혈관질환 예방과 관리	동국대학교의과대학 예방의학교실
			뽕! 뽕! 웃음 건강체조교실	국학기공연합회 전문강사
			섹스폰 연주회	전문연주단
			생애재설계 (제2의 인생살기)	마음코칭 전문강사
7주	1기: 3.20 2기: 6.19 3기: 10.23	화	자연과 함께 하는 맨발걷기체험	문경세재 옛길
8주	1기: 3.27 2기: 6.26 3기: 10.30	화	한방(韓方)을 활용한 가족건강관리	이도한의원 원장
			뽕! 뽕! 웃음 건강체조교실	국학기공연합회 전문강사
			냉장고를 점령하라! (요리교실)	요리교실 전문강사
9주	1기: 4. 3 2기: 7. 3 3기: 11.6	화	행복한 노후생활 설계	국민연금관리공단포항지사 노후설계지원부
			뽕! 뽕! 웃음 건강체조교실	국학기공연합회 전문강사
			섹스폰 연주회	전문연주단
			몸과 마음의 해독과 치유 (자연치유 요법)	이도티테라피
10주	1기: 4.10 2기: 7.10 3기: 11.13	화	웰빙천연비누만들기	전문강사
			뽕! 뽕! 웃음 건강체조교실	국학기공연합회 전문강사
			몸과 마음의 해독과 치유 (한방티테라피교실)	이도티테라피
11주	1기: 4.17 2기: 7.17 3기: 11.20	화	피톤치드 가득한 산림욕체험	전남장흥 편백나무숲 (Wellbeing-Life)
12주	1기: 4.24 2기: 7.24 3기: 11.27	화	꽃바구니만들기	전문강사
			아내에게 전하는 사랑의 메시지 (New-Start)	북구보건소 보건관리과장
			오카리나 연주회	전문연주단
			부부소통과 행복한 삶 (특강), 수료식	특별초청강사, 보건관리과장

■ 수강생 혜택 : 1.점심식사 제공 2.무료 스케일링 시술 3.건강원스톱 체력평가 및 기초검진 4.흡연자 금연클리닉 등록 및 서비스 제공 5.건강원스톱 서비스 질환군은 개인별 맞춤 Care-Plan 제공 6.골다공증검사, 체성분 분석, 운동처방 7.파워풀 보건 소식지 구독권 지급 8.시니어 뉴스타트(Senior New-Start) 자원봉사단으로 활동