



2025년 소소한 운동, 팔팔한 서대문

S.N.P.E 시니어 운동교실

Self Natural Posture Exercise 상반기 참여자 모집

● 운영기간 : 2025.2.12. ~ 2025.4.16.

매주 수요일 11:00~12:00

선착순
20명

● 신청대상 : 65세이상 어르신(서대문구민)

※ 근골격계 유질환자 제외

※ 상반기 참여자는 하반기 참여 제한

● 운영장소 : 하하호호흥제마을활력소 1층 다목적실

(주소: 서대문구 통일로 483)

● 운영내용

- 사전, 사후 노인체력검사(기본근력검사, 유연성 등)

※사전 사후 노인 체력 검사 필수참여

- SNPE 소도구를 활용한 바른 자세 회복 운동

- 근력강화 운동, 근막이완 및 스트레칭

★ 신청기간 : 2025. 1. 24.(금) 오전 9시부터 ~ 선착순 마감 시

★ 신청인원 : 20명 ※ 선착순 신청

★ 신청방법 : 전화신청(체력측정실 ☎02-330-1831)

다함께 **건강체력** 챙기세요~

