



제주특별자치도사회복지협의회

제주특별자치도장기요양요원지원센터



수신 도내 장기요양기관 대표

(경유)

제목 2024년 건강관리 및 증진사업 ‘근골격계질환 예방’ 프로그램 신청 안내

1. 장기요양 현장에서 좋은 돌봄 실현을 위해 애쓰시는 노고에 감사드립니다.
2. 우리 센터에서는 장기요양요원(요양보호사, 사회복지사, 간호사, 간호조무사, 물리치료사, 작업치료사 등)의 건강관리 및 증진사업을 추진하고 있습니다.
3. 이에 신체기능 퇴화 및 일상생활의 통증을 예방하기 위한 ‘근골격계질환 예방’ 프로그램을 실시하고자 하오니 아래 내용을 참고하시어 많은 신청 바랍니다.

가. 일정

회기	일시	대상 모집인원	장소	소요시간
4회	10.23, 10.30, 11.6, 11.13 매주 수요일 17:00~18:00	도내 노인장기요양기관 중 제주시 종사자 15명	제주사회복지협의회 회관 2층 삼다수홀	60분
4회	10.17, 10.24, 10.31, 11.7 매주 목요일 17:00~18:00	도내 노인장기요양기관 중 서귀포시 종사자 15명	서귀포삼다종합사회복지관 3층 모두소랑 프로그램실 301호	

나. 신청기간

2024. 9. 23.(월) 09:00부터 제주시, 서귀포시 각 15명 정원 마감 시 까지(선착순 접수)

다. 선정결과: 개별 알림

라. 신청조건: 총 4회 모두 참여 가능한자

마. 신청방법: 우측 QR코드 이용 신청 또는 전화 신청(T. 064-702-3783)

바. 참가비: 무료

붙임 프로그램 진행 내용 1부. 끝.



프로그램 신청하기

제주특별자치도사회복지협의회장

(제주특별자치도장기요양요원지원센터)



담당

과장 이재훈

부장 김기진

센터장

협조자

시행 요양요원지원센터2024-300(2024. 9. 19.)

접수

(

)

우 63300 제주특별자치도 제주시 청풍남8길 12-1(화북1동)

/ www.jejubokji.net

전화 (064)702-3783

전송 (064)702-3383

/ jejugc@daum.net

/ 공개



「신체건강 관리 프로그램」

근골격계질환 예방 회기별 프로그램 진행 내용

◎ 일정

회기	일시	인원	장소	소요 시간
4회	10.23, 10.30, 11.6, 11.13 매주 수요일 17:00~18:00	도내 노인장기요양기관 중 제주시 종사자 15명	제주사회복지협의회 회관 2층 삼다수홀	60분
4회	10.17, 10.24, 10.31, 11.7 매주 목요일 17:00~18:00	도내 노인장기요양기관 중 서귀포시 종사자 15명	서귀포삼다종합사회복지관 3층 모두소랑 프로그램실 301호	

◎ 프로그램 내용

회기별	프로그램 내용	신청 바로가기
1회기	<ul style="list-style-type: none"> - 일상통증 예방을 위한 척추 위생 - 바른 자세를 위한 척추기립근 강화 - 고관절 가동성 확보를 위한 집중 사용 	  프로그램 신청하기
2회기	<ul style="list-style-type: none"> - 일상통증 예방을 위한 척추 위생 - 바른 자세를 위한 척추기립근 강화 - 올바른 골반 사용과 대근육 집중 강화: 둔근, 허벅지 	
3회기	<ul style="list-style-type: none"> - 일상통증 예방을 위한 척추 위생 - 바른 자세를 위한 척추기립근 강화 - 어깨 가동성 확보와 강화 - 상체 근이완과 전신 스트레칭 	
4회기	<ul style="list-style-type: none"> - 밸런스 집중 훈련 - 종아리, 발목 집중 훈련 - 바른 보행 실행 	

※ 상기 내용은 참가자의 컨디션에 따라 변경될 수 있습니다.