기억 ON

치매예방을 위한 뇌·신체 건강증진

건강한 뇌와 몸이 행복한 오늘을 만듭니다!

규칙적인 운동과 다양한 활동으로
기억력을 향상시키고 치매를 예방하여
더 건강하고 활기찬 생활을 함께 만들어가요!

기대 효과

- 기억력 향상 / 인지기능 개선
- 우울감 감소 / 정서 안정
- 신체기능 강화 / 낙상 예방
- 사회적 교류 / 삶의 질 향상

프로그램 안내

모집대상
공주시민

운영시간
매주 월요일 14:00 ~ 15:30

프로그램 내용
치매예방을 위한 뇌.신체 건강증진 운동

장 소 공주시종합사회복지관 (302호)

문의전화 ☎041) 840-8820

작은 실천이
큰 변화를 만듭니다!
지금 바로 함께하세요!

"복지와 행복을 함께하는"
공주시종합사회복지관

한 걸음씩, 희망을 향해 함께해요!

희망스텝

신경계 재활 대상
리듬운동 기반 재활무용 프로그램

음악과 움직임을 통해 신체 기능 회복과
정서적 안정을 돕는 희망스텝만의 재활무용 프로그램입니다.

기대 효과

- 운동기능 및 균형감 향상
- 신경가소성 자극으로 기능 회복 촉진
- 정서 안정 및 스트레스 완화
- 사회적 상호작용 및 자신감 향상

모집대상
신경계 재활이 필요한 분들

운영시간
매주 월요일 14:00 ~ 15:30

프로그램 내용
리듬 기반 운동 & 균형 운동

장 소
공주시종합사회복지관 302호

문의전화
☎ 041) 840-8820

"복지와 행복을 함께하는"
공주시종합사회복지관

활력 덤벨 체조

모집대상	공주시민
운영시간	매주 수요일 14:00 ~ 15:50
장소	공주시종합사회복지관 301호
기대효과	전신 근력 향상 • 신체 활력 증진 • 균형감각 및 유연성 향상