

짠맛예민도 알기 및 합병증예방

비대면 걷기교실

대상

- ◆ 50세이상 고혈압, 당뇨 환자 및 위험군

시간 및 장소

- ◆ 매주 목요일 10시 (4주프로그램) /보건소 대회의실

4주동안 각각 자유롭게 하루 5천보 걷기!!!

- ◆ 1주차 : 조리교육, 당뇨관리교육 (만보기, 걷기달력)

* 일주일동안 하루 걷기 목표 5천보 달성

- ◆ 2, 3, 4주차 : 보건소에서 만보기 사진확인 후 홍보물품 지급 (양산, 스트레칭로프, 물병, 4단미니방석, 파스 등)

- ◆ 5주차 : 만족도 설문지, 혈압혈당체크(매주)

보다 자세한 사항은 아래의 **전화** 혹은
보건소 3층 치매정신과 방문보건팀으로
방문문의 해주시기를 부탁드립니다.



문의



공주시보건소 방문보건팀 ☎(041) 840-8808