

## 어르신 운동 프로그램 스틱 모빌리티 및 뉴스포츠 운영

중계근린공원(중앙광장) 매주 월요일 13:00~17:00



삿갓봉근린공원(중앙광장) 매주 수요일 13:00~17:00



경춘선숲공원 방문자센터 앞 (하계 어린이공원 맞은편)  
매주 금요일 13:00~17:00



## 우리동네 운동용품 일일 대여소



상계근린공원(중앙광장, 다목적구장)  
매일 둘째주 토요일 13:00~17:00



경춘선숲공원 방문자센터 앞 (하계 어린이공원 맞은편)  
매일 넷째주 토요일 13:00~17:00



 **노원구보건소**

서울특별시 노원구 노해로 437(상계동)  
<http://www.nowon.kr/health/>



친구와 가족과 함께 운동하러 오세요~!

# 운동하러 노원가게

기간 : 2023년 4월 ~11월 13:00~17:00

장소 : 노원구 관내 공원



## 운동하러 노원가게란?



공원에서 다양한 신체활동 체험기회를 제공하여  
활동적인 건강도시 노원을 만들기 위한  
이동형 일일교구 대여소입니다.



**사업기간** | 2023년 4월 ~ 11월

**사업대상** | 노원구민 누구나

**추진장소** | 중계근린공원, 샛갯봉근린공원,  
상계근린공원, 경춘선숲길공원

**문의** | 노원구보건소 건강증진과  
(☎ 2116-0746, 0744)



## 프로그램 운영내용

### 매주 월, 수, 금 어르신 프로그램



걷기활동가와 공원 내  
순환산책로 걷기



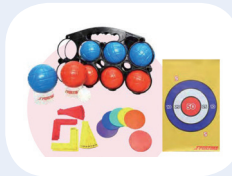
스틱 모빌리티 운동 전신근력,  
낙상예방을 위한 균형능력  
강화, 유연성 향상



뉴스포츠 자유놀이 활동

### 둘째, 넷째 토요일 우리동네 운동용품 일일 대여소

신체활동 증진 우리동네 운동용품 일일 대여소



우천시 운영하지 않습니다!

## 운동하러 노원가게 참여 안전수칙

- 하나** 부상을 방지하기 위해 무리하거나 위험한 동작은 하지 않습니다.
- 둘** 몸이 불편하시거나 통증이 느껴지실 때 활동을 바로 중단합니다.
- 셋** 여럿이 참여하기 때문에 안전에 주의하며 즐기도록 합니다.
- 넷** 모두가 즐기기 위해 같이 참여하는 이웃을 배려하고 양보합니다.
- 다섯** 대여한 교구는 깨끗이 사용하고 시간 내 반납합니다.

