

종사자 체력든든, 활력 쏙쏙

추가모집

☆ **사전 체력측정 + 전문가의 운동지도** → (2개월동안) 개별 자율 운동 → ☆ **사후 체력측정**까지
장기요양 종사자 맞춤형 운동을 소개하고, 근골격계 예방법과 스트레칭 기법을 교육합니다!

* 본 사업은 국민체육진흥공단(국민체력100사업)과 협업하여 진행됩니다.

< 유의사항 >

참여자 **반드시** '사전 체력측정 및 교육' 일정과 '사후 체력측정 및 교육' 일정 **모두 참석**해야하며,
1개의 일정 혹은 모두 불참할 경우 향후 공단에서 운영하는 지원사업에 참여가 어려울 수 있습니다.

▶ (일시) 2026. 4. 2.(목) ~ 6. 25.(목), 13:30 ~ 17:30

차수	모집 인원	사전 체력측정 + 교육일자	사후 체력측정 + 교육일자
1차수	25명	4. 2.(목)	6. 4.(목)
2차수	18명	4. 9.(목)	6. 11.(목)
3차수	25명	4. 16.(목)	6. 18.(목)
4차수	21명	4. 23.(목)	6. 25.(목)

* 예시) 2차수 참여자는 반드시 4.9.(목), 6.11.(목) **2번 모두 참석**해야 합니다.

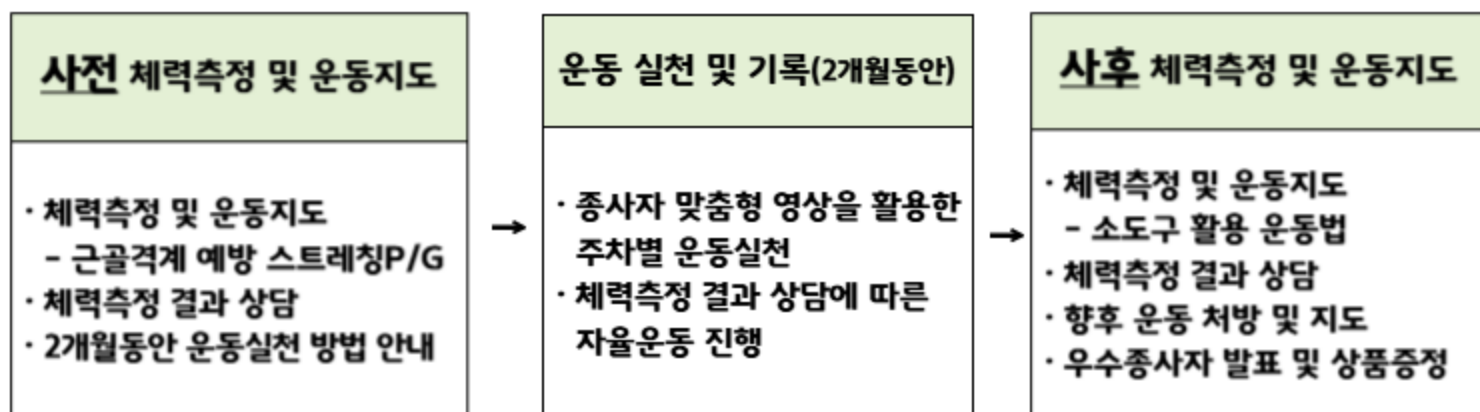
▶ (장소) 국민체력100 KSP0송파체력인증센터(송파구 올림픽로 424 편익동A-1) ... 약도 참고

* 주차장이 협소하여 가급적 대중교통 이용 바람직, 주차장 이용 시 3시간까지만 지원가능 (초과금 자부담)

▶ (추가모집 대상) 서울 관내 장기요양기관 종사자 89명

* 사전·사후 2개 일정 **모두 참석** 가능해야 함

▶ (교육내용) 체력측정 결과 기반 한 운동지도·처방 및 건강관리습관 지원



- ▶ (교육시간표) 체력 측정을 위해 A/B 그룹으로 구분하며, 그룹별 시간표는 다를 수 있음

시간	사전 프로그램	사후 프로그램
13:30~14:30	사전 체력측정 안내 및 실시	사후 체력측정 안내 및 실시
14:30~15:00	사전 체력측정 결과 상담	사후 체력측정 결과 상담
15:00~16:30	근골격계 예방 스트레칭 프로그램	소도구를 활용한 운동법
16:30~17:20	2개월 운동실천 방법 안내 -8주 과정 운동영상 설명	사전 사후 측정 값 비교 우수 종사자 발표 및 상품 증정
17:20~17:30	만족도 조사 및 마무리	만족도 조사 및 마무리

* '장기요양급여제공기준 및 급여비용산정방법 등에 관한 고시' 세부사항 제12조제1항제3호에 따라 근로시간 중 참여한 교육은 1일 8시간 내 실제 소요시간을 근무시간으로 인정

★(추가모집기간) '26.3.25.(수) ~ 3.31.(화) 18:00까지

- ▶ (신청방법) 차수별 하단 QR코드 및 사이트(링크) 접속하여 신청

* 차수별로 신청 QR코드와 링크가 상이하오니, 유의하시기 바랍니다.

1차수 참가 신청 (4월2일)	
	http://m.nhis.or.kr:8080/survey.jsp?p=3402&r=04

2차수 참가 신청(4월9일)	
	http://m.nhis.or.kr:8080/survey.jsp?p=3403&r=04

3차수 참가 신청(4월16일)	
	http://m.nhis.or.kr:8080/survey.jsp?p=3404&r=04

4차수 참가 신청(4월23일)	
	http://m.nhis.or.kr:8080/survey.jsp?p=3405&r=04

- ▶ (찾아오시는 길) 국민체력100 KSP0송파체력인증센터(서울시 송파구 올림픽로 424 편익동A-1)



〈지하철〉

8호선 몽촌토성역 1번 출구

9호선 한성백제역 2번 출구

올림픽공원 평화의 광장 방면 도보 5분 소요

〈버스〉

16, 30, 30-3, 340, 341, 342, 3318, 3319, 3411,

4318 올림픽회관 하차

〈위치 문의〉 1644 - 7110

- ▶ (참여 문의) 서울강원지역본부 요양운영4팀(02-2126-8695)