

온라인 체력증진교실 '모두 건강해짐(Gym)'

<장> 요양현장맞춤 건강관리프로그램에 참여할 기관을 모집합니다!

정기적으로 실시간 온라인 수업이 가능한 기관이라면, 누구나 참여 가능!
가능한 일정, 기간 확인 후 원하는 지역체력인증센터에 신청하세요!!

* 해당 사업은 국민체육진흥공단(국민체력100사업)과 협업하여 진행됩니다.

▶ (대상) 서울강원 지역 관내 요양시설 + 주야간보호기관 종사자 · 수급자

*기관 내 별도 공간에서 TV, 스크린 등을 활용해 실시간 온라인 수업이 가능한 기관

▶ (운영기간) 2025. 1. ~ 12. (계속) ... 기관 당 최소 8주 이상(기간 협의 가능)

▶ (내용) 화상 플랫폼을 이용한 실시간 온라인(비대면) 수업

- 국민체육진흥공단 체력인증센터 운동처방사의 전문지도



프로그램	내용
운동수업 (주1회 이상, 회차 당 30분 이상)	- (구성) 종사자와 수급자가 함께 할 수 있는 심신기능 강화운동 * 체력인증센터와 운동 횟수(시간), 운동 강도 사전 협의 가능 - (방법) 화상회의 앱을 활용해 실시간 운동 수업 진행 * 장기요양기관의 대형 TV 등과 연결하여 집합 수업 가능

▶ (신청방법) 기관에서 희망하는 체력인증센터에 유선 문의 후 신청서류 제출

- 체력인증센터 명부 및 신청서류 서식은 홈페이지 게시글 첨부문서 참고

* 게시경로: 노인장기요양보험 홈페이지>알림자료실>알림방>지사소식>서울강원지역본부>공지

▶ (기타) 지역 구분 없이 체력인증센터 선택이 가능하며, 중복신청도 가능합니다.

* 예시) 강원도 내 주야간보호센터 → 송파체력인증센터(화,목) + 중구체력인증센터(월,수,금) 신청 가능

▶ (대표문의) 국민체육진흥공단 송파체력인증센터(070-4390-1141)

[국민체력100 사업 안내]

국민체력100은 국민의 체력 및 건강증진에 목적을 두고 체력상태를 과학적 방법으로 측정하고 체력이 인증기준에 도달한 사람에게 체력인증기관이 체력을 인증하는 체육복지서비스입니다. 주요사업으로는 체력측정, 운동처방, (비)대면체력증진교실이 있습니다.