

## 즐거로운 대6생활

- 일시 : 2023. 10. 6. ~ 10. 20. 매주 (금)  
14:30 ~ 16:00 (주1회, 총3회기)
- 장소 : 대연6동 행정복지센터 4층 강당
- 대상 : 30세 이상 대연6동 주민



### 참가 신청

- 신청기간 : '23. 8.28.(월) ~ 9. 27.(수) ▶ 선착순
- 신청방법 : 방문 또는 유선신청
- 문 의 : 대연6동 희망복지팀 ☎607-6712

### 수강생 선정

- 신청자가 많을 경우 우선순위에 따른 접수
- ①대연6동 주민 ②신규 수강생
  - ③대연 6동 소재 직장인 ④사회적 취약 계층 등

### 교육 세부 내용

회기	시간	내용
10.6.(금) 1회기	14:30 ~ 14:45	- 대상자 등록 - 사전 평가(인식도, 생활습관)
	14:45 ~ 15:15	심뇌혈관질환 예방관리 교육
	15:15 ~ 16:00	자가 혈압 혈당 측정 실습 및 기록 교육
10.13.(금) 2회기	14:30 ~ 15:30	심폐소생술 · 질식 예방 · 기타 응급 처치 방법 이론 및 실습
	15:30 ~ 16:00	음주 습관 자가 점검 설문 시행
10.20.(금) 3회기	14:30 ~ 14:40	절주 교육
	14:40 ~ 15:40	고혈압·당뇨 관리를 위한 운동 교육 및 실습
	15:40 ~ 16:00	-사후 평가(만족도, 인식도, 생활습관) -수료식

※상황에 따라 일정 및 내용, 장소 등이 달라질 수 있습니다.

