

- 2026년 3분기 고양시민건강센터 중산 - 신체활동 프로그램 대상자 모집 안내

1. 접수방법

구분	대상	접수 방법
신규회원	프로그램을 처음 이용하거나, 변경하고자 하는 경우	- 선착순 방문접수 (신분증 필수지참)
기존회원	기존 참여한 프로그램을 신청하는 경우	- 선착순 전화접수 (추후 신분증 확인) - ☎031-8075-3638/3639/3640

- ※ 신규회원 우선 접수하며, 프로그램 중복 및 대리접수 불가함을 알려드립니다.
- ※ 프로그램 확정 후 프로그램 운영 종료까지 다른 수업으로 변경·이동이 불가합니다.
- ※ 적극적으로 참여하실 분 환영합니다.(※프로그램 3회 이상 미 참여시, 수업 명단에서 제외됩니다.)

2. 모집일정 및 운영기간

구분	모집일시	모집 프로그램			운영기간
신규회원 (현장접수)	26. 6. 23.(화) 9:30 ~	백세근력	요가	성인근력운동	26. 7. 1.(수) ~ 9. 30.(수)
	26. 6. 24.(수) 9:30 ~	원기충전	근력강화 I	근력강화 II	
기존회원 (전화접수)	26. 6. 25.(목) 9:00 ~	기존 참여한 프로그램을 신청			26. 7. 1.(수) ~ 9. 30.(수)

3. 3분기 모집 프로그램 대상자 및 시간표

구분	월	화	수	목	금
10:30~11:20		원기충전 (70세이상)	성인근력운동 (60세이하)	원기충전 (70세이상)	성인근력운동 (60세이하)
14:30~15:20	백세근력 (65세이하)	근력강화 I (60세이상)	요가 (20세이상)	백세근력 (65세이하)	요가 (20세이상)
15:30~16:20		근력강화 II (60세이상)			

- ※ 건강백세 프로그램(55회/연)은 국민건강보험공단 주관 사업으로 분기별 모집을 실시하지 않으며, 금년도 모집이 4월에 완료됨에 따라 3분기 추가 모집은 실시하지 않습니다. 또한, 현 건강백세 프로그램 수강자는 프로그램 변경 및 이동이 불가하며, 기존 프로그램을 계속 수강하므로 3분기 프로그램을 신청할 수 없습니다.

4. 접수결과: 확정된 대상자에게 6월 30일(화) 17시경 개별 문자 발송

5. 접수 장소

- 신규 회원 ⇒ 현장 접수: 고양시민건강센터중산 [일산동구 중산로 73-2, 2층]
- 기존 회원 ⇒ 전화 접수: ☎ 031-8075-3638/ 3639/ 3640