

전주체력인증센터

100세시대 건강관리 프로젝트!

국민체력100(일공공)사업은

청소년, 성인, 어르신 모두를 대상으로 진행하는 **대국민 무료 체육복지 서비스**입니다.

과학적인 체력측정과 맞춤형 운동처방, 체력증진교실 운영으로 체육활동 참여를 향상시켜 건강체력을 유지하게 하는 것을 목표로 시행하고있습니다.

무료 체력 측정 및 운동 처방 실시

- 대 상** 만13세 이상 누구나(청소년, 성인, 어르신)
* 단체측정은 사전연락 필수
- 비 용** 무료
(기념품, 체력 인증서, 체력 평가지, 운동 처방전 제공)

장 소 전주 화산체육관 2층 (063-221-7330)

- 접수방법** 1.국민체력100홈페이지(<http://nfa.kspo.or.kr>)
회원가입 후 온라인 접수
2.전화 접수(063-221-7330)
3.방문 접수(전주 화산체육관 2층)

- 측정절차** 1.신청(국민체력100 홈페이지)
2.체력인증센터 방문 3.체력측정
4.체력평가 5.운동처방 6.체력관리 지원
※ 체력평가 결과 1,2,3 등급은
국가공인체력인증서가 발급됩니다.

GX프로그램 운영 (체력증진교실 운영)

- 기 간** 상시 운영
* 기간에 따라 프로그램 구성이 달라집니다.

프로그램 근력증진 · 체중감량 등 다양한 프로그램 실시

비 용 무료

접수방법 방문 접수
(문의 063-221-7330)

시 간 오전 · 오후 · 야간
주3회 60~90분

- 참가조건** 1. 사전,사후 체력측정
2. 저체력자, 과체중자



화산 체육관



체력인증센터



체성분 검사



심폐지구력 측정



혈압 측정



순발력 측정



민첩성 측정



근력 측정

월~토 09:00~18:00 / 일요일 휴관

※예약제로 운영하고 있으니 예약하고 오시면 편리하게
이용하실 수 있습니다.

※측정과 운동처방의 소요시간은 약 60분입니다.