



## 샌디에이고의 무료 프로그램

대부분의 낙상은 예방할 수 있습니다! 샌디에이고 카운티에는 나이가 들어도 건강하고 활동적이며 독립적인 생활을 영위하도록 도와주는 여러 가지 무료 프로그램이 있습니다.

### 증거 기반 낙상 예방 프로그램

#### 태극권

균형, 안정성, 협응력을 개선하기 위해 느리고 통제된 움직임을 수행합니다.

더 알아보려면 858.495.5500 번으로 전화하십시오. | [HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov](mailto:HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov)

#### A MATTER OF BALANCE

낙상을 통제할 수 있는 것으로 보는 방법에 대해 참가자를 코칭하여 낙상에 대한 두려움을 줄이는 데 도움을 줍니다.  
더 알아보려면 858.626.6160 번으로 전화하십시오.

#### BINGOCIZE

빙고 게임을 통해 운동, 영양, 낙상 예방을 통합합니다.

더 알아보려면 858.626.6160 번으로 전화하십시오.

### 기타 건강과 웰니스 프로그램

#### FEELING FIT CLUB

교제를 촉진하면서 힘, 균형, 유연성, 지구력을 향상시킵니다.

더 알아보려면 858.495.5500 번으로 전화하십시오. | [HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov](mailto:HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov)

#### HEALTHIER LIVING WITH CHRONIC CONDITIONS

만성 건강 상태를 효과적으로 관리하는 방법을 제공합니다.

더 알아보려면 858.495.5500 번으로 전화하십시오. | [HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov](mailto:HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov)

더 알아보려면 [www.SanDiegoFallPrevention.org](http://www.SanDiegoFallPrevention.org) 를 방문하십시오.

