



월간 반다비 소식지

6月

춘천도시공사 강북체육부 2026년도 월간지

2026. 5. 29. 금요일

반다비국민체육센터?

장애인 우선, 비장애인과 함께
이용할 수 있는 통합형 체육시설

반다비 운영시간

평 일 05:00 ~ 21:00
토·공휴일 09:00 ~ 18:00
일요일 정기휴관

연락처(문의하시는 곳)

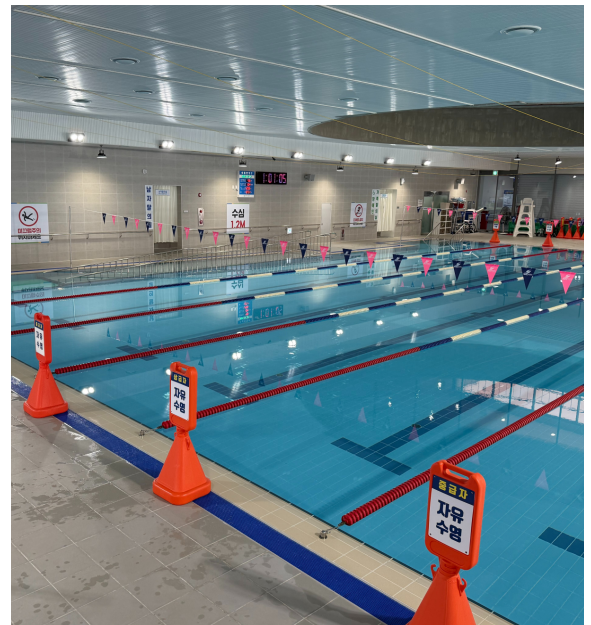
안내실 0507-1346-5371
사무실 033-240-7173~6

NEWS

아쿠아로빅 결원보충 회원모집 완료 및 어울림 수영강습 결원보충 모집 예정

아쿠아로빅 결원(월수금 반 10명/화목 반 11명)에 대하여 지난 5월 21일부터 5월 26일까지 대기 신청을 받았으며, 추첨을 통해 선발된 회원분들의 등록이 완료되었습니다. 기존 재등록 회원들과 이번 결원 보충 모집을 통해 등록된 회원을 대상으로 아쿠아로빅(2반) 강습이 6월부터 정상 운영될 예정입니다. 또한 7월, 9월에도 강습 재등록 기간이 끝나는 해당월 21일에 공지하여 새로 발생하는 결원에 대하여 추가 모집을 진행할 예정입니다.

한편, 어울림 수영강습 프로그램(4개반)도 7월 강습의 재등록 기간 종료 이후 발생한 결원을 대상으로 추가모집이 진행될 예정입니다. 어울림 수영강습은 기초부터 시작하여 12개월 동안 단계별로 진행되는 수료제 프로그램으로, 결원보충 모집 시에는 현재 강습 진도에 맞는 대상자를 선발하게 됩니다. 관련 공지는 6월 21일 예정되어 있으니, 많은 관심과 참여 바랍니다.



NOTICE

반다비 6월 운영일정 안내



6/3(수) 전국동시지방선거일과 6/6(토) 현충일, 반다비 국민체육센터는 오전9시부터 오후6시까지 운영합니다. 단축 운영 시에는 수영 강습이 진행되지 않습니다. 자유 수영은 가능하오니, 편안하게 이용하시면 됩니다. 또한, 단축운영 시에는 수영장 정화시간이 따로 없으므로 이용에 참고 바랍니다.

NOTICE

컬링장 재개장 안내

보다 안전하고 쾌적한 컬링 환경 조성을 위해 진행되었던 컬링장 아이스 재조성 작업을 마무리하여 오는 6월 15일 재개장할 예정입니다.

이번 정비 기간에는 냉동기 센서 수리와 천장 누수 점검을 비롯해 컬링 시트 메쉬 패키지 적용 등 아이스 품질 개선 작업이 함께 진행되었습니다. 이를 통해 더욱 안정적이고 균일한 빙질 환경을 제공하여 이용객 만족도를 높일 수 있을 것으로 기대하고 있습니다.

휴관 기간 동안 보내주신 이용객 여러분의 이해와 협조에 감사드리며, 한층 개선된 시설과 환경으로 다시 찾아뵙겠습니다. 앞으로도 안전하고 쾌적한 체육시설 운영을 위해 최선을 다하겠습니다.



월간 반다비 소식지

6月

NEWS

튼튼맘 프로젝트 운영 예정

춘천 반다비국민체육센터에서는 춘천시 임신부의 건강 증진과 행복한 출산 준비를 지원하기 위한 「튼튼맘 프로젝트」가 오는 6월부터 운영될 예정입니다.

이번 프로그램은 춘천시 거주 임신 안정기(4개월~7개월) 임신부를 대상으로 진행되며, 운영 기간은 2026년 6월 2일부터 6월 25일까지로, 매주 화요일과 목요일 오후 1시부터 3시까지 진행됩니다.

「튼튼맘 프로젝트」는 임신부의 신체적·정서적 건강 증진과 출산 친화 환경 조성을 목적으로 마련되었으며, 수영운동과 맞춤형 운동 프로그램을 통해 건강한 임신 생활을 지원합니다.

주요 프로그램으로는 수영장에서 진행되는 WATSU(수중 재활치료) 기반 프로그램과 헬스장 운동 프로그램이 운영됩니다. 수영장 프로그램에서는 혈액순환 촉진과 부종 완화, 수중 근력운동 등을 통해 임신기 신체 부담을 줄이고 건강한 체력 관리를 돕습니다. 또한 헬스장 프로그램에서는 임신기 자세 불균형 개선, 요통 및 골반통 완화 스트레칭, 코어 및 후방사슬 강화운동 등을 진행하여 안전하고 건강한 출산 준비를 지원할 예정입니다.

앞으로도 춘천시는 임신부와 가족 모두가 건강하고 행복한 출산 환경을 누릴 수 있도록 다양한 복지 프로그램을 지속적으로 추진해 나가겠습니다.

건강한 출산, 행복한 미래
임산부 건강 증진 운동 프로그램
튼튼맘 프로젝트
참가자 모집
반다비국민체육센터와 건강한 여정을 함께해요!
프로그램 혜택
수영 프로그램: 수중 근력운동, WATSU 프로그램
헬스 프로그램: 근력강화, 건강 스트레칭
맞춤형 건강 관리: 자세 불균형 개선, 자궁 압박 저해
모집 대상: 춘천시 거주 임신 안정기 임신부(4~7개월)
모집 기간: 5월 18일(화) ~ 5월 29일(금)
운영 시간: 6월 2일~25일 / 매주 화, 목 (총 8회)
운영 내용: 임신부 맞춤형 운동 프로그램
모집 인원: 5명 선착순 등록
신청 방법: 전화문의 후 현장 방문 신청
지금 바로 신청하세요!
건강한 오늘이 행복한 내일을 만듭니다!
문의 | 반다비국민체육센터 033-240-7176, 7181

NEWS

반다비, 튼튼머니 적립 서비스 운영 예정

춘천반다비국민체육센터가 문화체육관광부와 국민체육진흥공단이 추진하는 스포츠 활동 인센티브 튼튼머니 사업에 동참하여 체육시설 이용객을 대상으로 포인트 적립 서비스를 6월 중 운영할 예정입니다.

‘튼튼머니’는 체육시설 이용이나 스포츠활동 참여 시 포인트를 적립해주는 스포츠복지 서비스로, 적립된 포인트는 스포츠용품 구매와 병원, 약국 등에서 사용할 수 있습니다. 만 4세 이상이면 누구나 참여 가능하며 포인트 적립은 오는 11월 30일까지 가능합니다. 또한 하루 1회 500포인트, 주5회, 연간 100회(5만 포인트) 까지 가능합니다.

이용객은 ‘튼튼머니’ 앱에 로그인하여 운동 시작할때 한번, 30분 운동후 한번, 체육시설 입구에 비치된 QR코드를 촬영한 뒤 간편하게 참여할 수 있습니다.

앞으로도 시민 건강 증진과 체육복지 확대를 위해 지속적으로 노력하겠습니다.

스포츠활동 인센티브
운동 시작할 때 + 끝날 때 찍고
튼튼머니 채우세요!
KSPO 국민체육진흥공단