

퇴직공무원 건강생활교육 참석 안내

2024년도 퇴직공무원 **건강생활 2차(개인)** 교육을 아래와 같이 안내하오니, 교육일정에 맞추어 참석하여 주시기 바랍니다.

□ 과정안내

교육과정	건강생활 2차(개인)
교육장소	수안보상록호텔(뒷면 오시는길 참조)
교육기간	2024. 5. 23.(목) ~ 5. 25.(토) / 2박 3일
등록일시	2024. 5. 23.(목) 11:00 ~ 12:00 (호텔 1층 로비)
교육비	154,000원 (교육 시작 일주일 전까지 납부) 국민은행 402401-04-462234(예금주: 공무원연금공단)

- **준비물:** 운동화, 세면도구(치약, 칫솔, 면도기), 간편복, 우천시 우산, 모자 또는 선글라스(자율선택 / 현장탐방시 사용), 헬스장 이용 시 운동복 별도 준비
※ 객실 : 비누, 타월, 드라이어 비치

- **숙소배정 :** 등록 순서대로 교육 장소(호텔 1층 로비)에서 배정
※ 객실은 2인 사용 기준이며, 개별 투숙을 원할 경우 객실 배정 시 객실담당자에게 문의하시기 바랍니다. 단, 개별 투숙은 잔여객실이 있을 경우만 가능하며 추가 비용이 발생합니다.

□ 기타사항

- 교육참석이 어려울 경우에는 다른 분에게 교육기회 제공을 위해 공단 홈페이지에서 직접 취소 또는 공단 고객센터(1588-4321)를 통해 교육 취소 요청을 하여 주시기 바랍니다.
- 교육참가자 명단, 전화번호 등은 「공공기관의 정보공개에 관한 법률」에 저촉되어 알려드릴 수 없습니다.
- 교육에 참석하시기 전에 **교육비를 납부**하여 주시기 바랍니다.
- 교육시작 전날 호텔 이용 시에는 공무원 할인이 가능합니다.

교육장 및 호텔이용 문의	043-880-3700(수안보상록호텔)
교육관련 일반사항 문의	1588-4321(공무원연금공단 고객센터)

- 발열, 기침, 인후통 등 호흡기 증상이 있는 경우 교육 참석 자제, 자가격리 대상인 경우 교육 참석이 불가합니다.

□ 교육장 방문 안내(주소: 충청북도 충주시 수안보면 주정산로 22)

○ (개인차량 이용방법) ※ 내비게이션에 ‘수안보상록호텔’로 검색

출발지	경로
서울·경기	경부·중부고속도로 → 영동고속도로 → 중부내륙고속도로 → 괴산IC → 수안보
강원	영동고속도로 또는 중앙고속도로 → 중부내륙고속도로 → 괴산IC → 수안보
부산·대구	경부고속도로 → 중부내륙고속도로 → 연풍IC → 수안보
진주·거창	대진고속도로 → 경부고속도로 → 중부고속도로 → 증평IC → 괴산 → 수안보
목포·광주	호남고속도로 → 중부고속도로 → 증평IC → 괴산 → 수안보

※ 주차: 수안보상록호텔 주차장 또는 공영주차장 이용(호텔에서 도보로 3분 소요)



○ (대중교통 이용 시)

- 시외(고속)버스 : 충주 버스터미널에서 시외버스로 이동

- * 충주 버스터미널 → 수안보 상록호텔 (약 30분 소요)
- * 충주 버스터미널 우측 하이마트 앞에서 버스 탑승 후 수안보(신흥온천장) 하차
· 240, 240-2, 242, 243, 244, 245, 246번 버스 이용

○ (항공편 이용 시)

- 청주공항에서 청주공항역으로 이동 후 철도(무궁화호) 충주역으로 이동

- * 청주공항 → 청주공항역 (도보 또는 공항 셔틀버스로 이동)
- * 청주공항역 → 충주역에서 시내버스 이용

○ 건강생활 2차(개인) (5.23.~5.25.[2박3일], 수안보)

시간 \ 일자	일자	1일차 (5.23.목)	2일차 (5.24.금)	3일차 (5.25.토)
09:00 ~ 10:00				
10:00 ~ 11:00			재무설계 (김창수)	올바른 자세와 몸의 밸런스 (박중립)
11:00 ~ 12:00	등 록	설문·수료		
13:00 ~ 14:00	OT	현장탐방(문경새재) (5.0H)		
14:00 ~ 15:00	건강한 식생활 (한형선)			
15:00 ~ 16:00				관계와 소통 (강상홍)
16:00 ~ 17:00				
17:00 ~ 18:00				

※ 커리큘럼은 일부 변경될 수 있음

※ 식사 제공(교육 첫날 조식과 마지막 날 석식은 제공하지 않음)

※ 우천 시 현장탐방 장소는 변경될 수 있음