

퇴직공무원 건강생활교육 참석 안내

2024년도 퇴직공무원 「건강생활 3차(부부)」 교육을 아래와 같이 안내하오니, 교육일정에 맞추어 참석하여 주시기 바랍니다.

□ 교육일정

교육기간	10. 17.(목) ~ 10. 19.(토) / 2박 3일
등록일시	10. 17.(목) 11:00~12:00 (호텔 1층 로비)
교육장소	수안보상록호텔 (뒷면 오시는 길 참조)

□ 교육비 납부

교육비	177,000원
납입방법	계좌입금 (교육신청자 본인 이름으로 입금)
입금계좌	국민은행 402401-04-462234 (예금주: 공무원연금공단)

□ 준비물 : 운동화, 간편복, 세면도구(치약·칫솔·면도기·샴푸·린스), 모자·선글라스 등

※ 객실 내 비누·수건·헤어드라이기 비치

□ 숙소배정 : 등록 순서대로 배정(호텔 1층 로비)

※ 객실은 2인 1실 사용

※ 교육 종료 후 숙박 연장을 원할 경우 객실배정 시 담당자에게 문의(잔여객실이 있을 경우만 가능)

□ 기타사항

○ 교육참석이 어려울 경우에는 다른 분에게 교육기회 제공을 위해 취소하여 주시기 바랍니다. ※ 공단 홈페이지 온라인 취소 또는 고객센터(1588-4321) 문의

○ 교육참가자 명단·전화번호 등은 「공공기관의 정보공개에 관한 법률」에 저촉되어 알려드릴 수 없습니다.

○ 교육시작 전날 호텔 이용 시에는 특별 할인이 가능합니다.

교육관련	1588-4321 (공무원연금공단 고객센터)
숙박관련	043-880-3700 (수안보상록호텔)

○ 발열, 기침, 인후통 등 호흡기 증상이 있는 경우 교육 참석 자제를 부탁드립니다.

□ 교육장 (주소: 충청북도 충주시 수안보면 주정산로 22)

○ 개인차량 이용 : 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)

○ 시외(고속)버스 : 충주 버스터미널에서 버스로 이동 (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 : 청주공항에서 청주공항역으로 이동 후 충주역(무궁화호)으로 이동

* 청주공항 → 청주공항역 (도보 또는 공항 셔틀버스로 이동)

* 청주공항역 → 충주역 (철도 무궁화호) → 수안보상록호텔 (시내버스)

□ 교육시간표

○ 건강생활 3차(부부과정) [10.17.~10.19. 2박3일]

시간 \ 일자	일자	1일차 [10.17.(목)]	2일차 [10.18.(금)]	3일차 [10.19.(토)]
09:00 ~ 10:00				
10:00 ~ 11:00			재무설계 (박원주)	근력운동 (김현경)
11:00 ~ 12:00				
13:00 ~ 14:00		OT		
14:00 ~ 15:00	행복과 소통 (송수연)	현장탐방 (문경새재)		
15:00 ~ 16:00				
16:00 ~ 17:00	노년기 질환 예방 (선승호)			
17:00 ~ 18:00				

※ 커리큘럼은 일부 변경될 수 있음

※ 식사 제공 (교육 첫 날 점심부터 마지막 날 점심까지 제공)