

당신 근처의 친구 2기

"매일 과제를 실천하며 건강한 생활습관을 만드는
비대면 건강루틴챌린지 당근친!

혼자가 아닌 이웃과 함께
실천 내용과 일상 등을 공유하며 도전해요~!"

참여대상

20~50대 1인가구 20명


- 1순위: 구로구 거주 1인가구
- 2순위: 구로구 생활권(직장 또는 학교) 1인가구
- 3순위: 그 외 서울 생활권 거주 1인가구

1순위가 20명을 초과하는 경우 순위 안에서 추첨을 통해 선정합니다.
1순위가 20명 이하인 경우 남은 인원은 2, 3순위 순으로 기회가 돌아갑니다.

신청기간

~ 4/21(일)

신청방법

구글폼 온라인 신청서 작성하여 제출 

- 개인정보오기재시 신청이 취소됩니다.
- 참여자선정후 추가로 홈페이지(패밀리넷)로그인과 프로그램 신청과정 있습니다.(필수)



활동내용

각 영역 건강 과제 실천 및 오픈채팅방 내 공유

지원내용

실천키트(폼롤러, 책) 1회 제공

우수 참여자 선정 시 소정의 선물 증정 (1회)

- 실천 키트는 방문 수령(필수), 선물은 자택으로 발송 예정
- 키트 수령 장소: 구로구가족센터 (구로구 우마2길 35 (가리봉동))

문의

070-4066-0772 (1인가구 '당근친' 담당자)



당신 근처의 친구

☑ 세부일정

날짜	내용	비고
4/22(월) ~ 4/23(화)	참여자 당첨 발표 및 오픈채팅방 입장	-
4/30(화) 09:00~20:30 5/3(금) 09:00~20:30 중 택1	실천 키트 수령	☆☆☆ 센터방문 필수
5/7(화) ~ 6/25(화)	50일간 건강루틴챌린지 실천	주말, 공휴일에도 실천!

☑ 활동내용

영역	내용	비고
신체건강	걷기를 제외한 모든 운동	홈트레이닝, 러닝, 자전거 등
식습관	아침 공복 물마시기	-
마음건강	하루 30분 책 읽기 5줄 하루 일기	2가지 모두 실천해야 인정
생활	이불정리	-
실외활동	관광, 문화생활, 센터 프로그램 참여 등	-

50일 동안 매일 실천
(5가지 기본미션)

50일 동안 1회 실천

☑ 안내사항

- 실천 키트는 최초 1회 제공
- 우수 참여자 선정 시 소정의 선물 증정
- 인증 사진은 촬영 날짜가 보이게 캡처 혹은 어플을 사용하여 촬영
- 상·하반기 각 1회씩만 참여 가능 (상반기 : 3~6월 1~2기 / 하반기 : 7월~11월 3~4기)
*9월은 추석 연휴로 진행하지 않습니다.
- 실천 키트 수령 후 프로그램 미참여 시 센터 프로그램 참여 제한
- 당근패스 제도 운영
 - : 개인 사유로 활동이나 인증을 못한 경우 1일 전체 실천으로 인정 (실외활동 영역 제외)
 - : 시작 시 전체 1개 보유하고 시작하며, 특별미션 수행 시 추가 획득 가능
 - : 50일 실천 성공 시 미션 성공으로 우수 참여자 선정
 - : 당근패스 사용 없이 기본미션+특별미션 모두 실천 성공 시 추가 선물 증정