

장노년기 1인가구 혼자즐기는 건강한 삶 프로젝트



참여는 모두 무료

참여자
모집

1. 모집기간

~2023. 11. 19.(일)까지 모집 완료 시 마감

2. 모집대상

서울시 생활권 60대 이상 1인가구 12명

(모든 회기 참여자 우선으로 선정됩니다.)

3. 신청방법 02-764-3525 / 구글폼



프로그램 신청



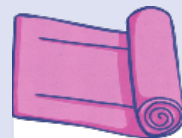
장노년기 1인가구 혼자즐기는 건강한 삶 프로젝트

장소: 종로구 가족센터(종로구 종로53길 29 토월)
시간: 14:00 ~ 16:00



1회기 11/22(수)

건강한 마음 찾기
(자기관리)
내가 하고 싶은 나의 이야기



2회기 11/28(화)

건강한 취미 찾기
전문 지도자 선생님과 함께하는
생활체육

3회기 12/5(화)

건강한 관계 찾기
(퍼스널 컬러) 나만의 색깔찾기
일상생활에 적용하기



4회기 12/12(화)

건강한 식생활 찾기
(요리체험)
성인병 예방에 좋은 요리

