

마음건강

청년 1인 가구 프로그램



참여자 모집

차수별 15명
선착순 모집!

정신건강에 관심있는 1인가구 청년들을 모집합니다.

모집대상 전북 거주중인 청년(19세~34세)

장소 전북특별자치도청년마음건강센터

모집기간 2024. 4. 29.(월) ~ 5. 10.(금)

문의 ☎ 063-270-9700

운영기간 2024. 5. 16.(목) ~ 6. 27.(목)
(격주 목요일 17:00~19:00)

신청방법 QR 신청



프로그램 내용

청춘대작전: 여름맞이 건강 체형으로 변신!

- 일시 : 5. 16.(목) 17:00~19:00
- 강사 : 정신건강의학과 전문의
- 내용 : 생활습관 및 식습관의 중요성을 이해하고 신체, 정신적 건강을 돕기 위한 교육 프로그램

꿀잠대탐험: 건강 수면의 비밀 탐구

- 일시 : 5. 30.(목) 17:00~19:00
- 강사 : 정신건강의학과 전문의
- 내용 : 수면의 중요성을 이해하고 건강한 수면을 통해 삶의 질 향상을 돕기 위한 교육 프로그램

술과의 대담: 술과 함께하는 건강 미션

- 일시 : 6. 13.(목) 17:00~19:00
- 강사 : 정신건강간호사
- 내용 : 음주문제, 습관 등 음주 관련 지식을 이해하고 건강한 음주 습관을 돕기 위한 교육 프로그램

요리마술사: 요리로 행복 만들기

- 일시 : 6. 27.(목) 17:00~19:00
- 강사 : 요리 전문가
- 내용 : 음식 만들기를 통해 다양한 가공법을 배우며 건강한 식생활을 통한 성취감 향상 프로그램

* 기관의 사정에 따라 일정 및 참여인원 등은 변경 될 수 있습니다.

* 신청 인원 10명 미만 시, 폐지될 수 있습니다.



전북특별자치도청년마음건강센터