

싱글의 라이프 밸런스 찾기 [중장년]



일정: 2023년 10월 18일(수) ~ 10월 27일(금) 19:00~21:00



대상: 광주시 거주 40~50대 1인가구, 예비 1인가구 10명



장소: 광주시가족센터 2층 교육장 (통미로 52번길 19)



일정 및 프로그램 안내

1회기 : 향기로 릴렉스

일시: 10월 18일(수) 오후 7시~9시

내용: 스트레스 진단

내 몸에 맞는 아로마 찾기
아로마 롤온 제작

2회기 : 나를 아는 애니어그램

일시: 10월 20일(금) 오후 7시~9시

내용: 온라인 애니어그램 검사
나를 알기 워크숍

3,4회기 : 간편 건강식

일시: 10월 25일(수) 오후 7시~9시

10월 27일(금) 오후 7시~9시

내용: 아침 영양바 만들기
건강한 간편식 만들기



신청방법: ★ 광주시가족센터 홈페이지 회원가입 후 신청!

1. 센터 홈페이지 접속(gggj.familynet.or.kr)

2. 센터 홈페이지 회원 가입

3. 프로그램 안내 - 프로그램 홍보 - 신청하기!!



문의사항: 가족특화팀 (070-4706-3622)