

신체활동 프로그램 참여자 모집

대구광역시청년센터에서는 정서·사회적 고립으로 심리적 어려움을 겪고 있는 청년들을 위해 신체적 회복과 사회 재진입 기회를 제공하고자 신체활동 기반의 프로그램을 진행하고자 합니다.

고립·은둔 청년 예방 및 회복을 위한 정서적 지지와 신체 단련을 통해 지역 청년들이 상호소통하고, 공감할 수 있는 장을 마련하였습니다. 많은 관심과 적극적인 참여 바랍니다.

1. 모집개요

- 대상 : 대구광역시에 거주하는 19~39세 청년 중,
정서·사회적 고립으로 심리적 어려움을 겪고 있는 청년이거나
고립·은둔을 예방하고자 정서적 지지와 신체 단련을 위한 활동에 관심 있는 청년
- ※ 모집인원 수 초과 시 조기 마감될 수 있으며, 신청자 미달 시 연장모집을 진행할 수 있음
- 모집인원 : 200명 (각 회차 당 25명씩 8개 그룹)
- 지원내용 : 주제별 신체활동 프로그램 진행
- 상담비용 : 무료

2. 프로그램별 일정 및 주요 내용

회차	일정	프로그램	내용
1회차	2025.04.29.(화) 오후 2시	전통 무예 호신술	· 마음은 넓게(몸 열기와 감각 회복) - 오죽장을 활용한 몸풀기 - 맨손 호신술/지팡이 호신술
2회차	2025.04.29.(화) 오후 7시		
3회차	2025.05.13.(화) 오후 2시	광선검 스포츠	· 마음을 다스리고 역동적인 생각하기 - 광선검 스포츠 - 대인연습 / 상호 경기체험
4회차	2025.05.13.(화) 오후 7시		
5회차	2025.05.20.(화) 오후 2시	전통 무예 호신술	· 마음은 넓게(몸 열기와 감각 회복) - 오죽장을 활용한 몸풀기 - 맨손 호신술/지팡이 호신술
6회차	2025.05.20.(화) 오후 7시		
7회차	2025.05.27.(화) 오후 2시	검무와 명상	· 감정의 흐름보기 - 명상과 호흡 명상, 단전 호흡 - 오죽장 검을 활용한 기초 검법, 품새, 선 자세 익히기
8회차	2025.05.27.(화) 오후 7시		

※ 프로그램 진행 일시 및 장소는 상황에 따라 변경될 수 있음.

3. 신청방법

- 신청방법 : 온라인링크를 통한 참가신청서 접수
- 신청 시 유의사항
 - 프로그램 참가 신청서 작성 및 고립은둔척도검사 필수 진행
 - 고립은둔척도검사 점수로 우선순위를 정한 후 프로그램 참여자 안내
 - 선정 후 개인 사정으로 인해 사전연락 없이 프로그램을 취소하는 경우 향후 신청 불가
 - 타인이 대리 신청한 참여자는 참여 불가
 - 프로그램 시간보다 15분 초과하여 지각한 경우 당일 불참 처리
 - 신체활동 시 신축성이 있는 복장 및 움직임에 불편함이 없는 운동화 착용을 권합니다.

4. 선정 및 절차

- 신청마감 후 선정자 개별안내 문자 발송 및 연락
- 프로그램 절차



5. 문의

- 대구광역시청년센터 성장지원팀 ☎053-427-1934