

# 일상회복 프로그램 시즌1 참여자 모집

대구광역시청년센터에서는 정서·사회적 고립으로 어려움을 겪는 청년들의 일상 회복을 지원하고자 「일상회복 프로그램」을 운영합니다.

본 프로그램은 신체활동과 생활기술 습득 활동을 통해 신체 상태를 점검하고, 규칙적인 일상 회복을 지원하며, 사회 재진입에 대한 의지를 높이는 것을 목적으로 합니다. 청년 여러분의 많은 관심과 참여를 바랍니다.

## 1. 모집 개요

- 대상 : 대구광역시에 거주하는 19~39세 청년 중,  
고립으로 인한 어려움을 경험하고, 규칙적인 일상생활 회복을 희망하는 청년  
※ 모집인원 수 초과 시 조기 마감될 수 있으며, 신청자 미달 시 연장모집을 진행할 수 있음
- 모집인원 : 10명
- 지원내용 : 자기돌봄 및 생활기술 습득 프로그램
- 참여비용 : 무료

## 2. 프로그램 일정 및 주요 내용

회기	일시	프로그램	주요내용	장소
1회기	3/6(금) 14:00~16:00	수면관리 자기돌봄	- 수면위생 체크 - 호흡명상과 수면명상 연습	청년센터 공감그라 및 외부 기관
2회기	3/13(금) 14:00~16:00	기초체력 점검	- 시민건강놀이터 체험 - 현재의 신체 상태 점검	대구시민건강놀이터
3회기	3/20(금) 14:00~16:00	일상 정돈하기(정리수납)	- 생활 공간 정리방법 알아보기	청년센터 공감그라
4회기	3/27(금) 14:00~16:00	나를 돌보는 식생활 (음식 만들기)	- 식생활 교육 및 간단한 요리 실습	대구시민건강놀이터
5회기	4/3(금) 14:00~16:00	나를 위한 시간 (천연화장품 만들기)	- 위생 관리 및 자기돌봄에 대한 이해	청년센터 공감그라

※ 프로그램 진행 일시 및 장소는 상황에 따라 변경될 수 있음.

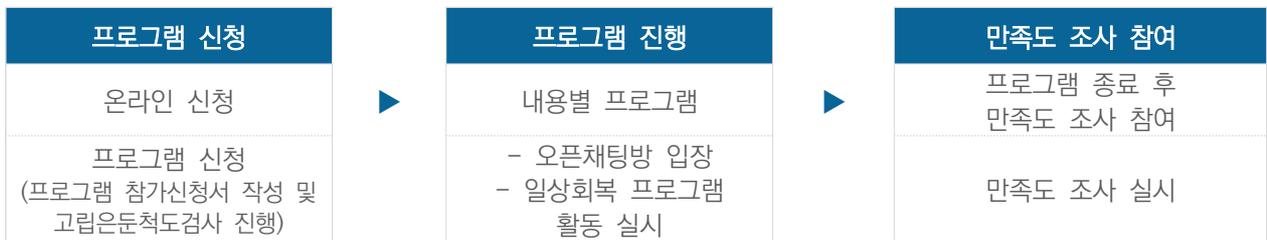
## 3. 신청방법

- 신청방법 : 온라인링크를 통한 참가신청서 접수
- 신청 시 유의사항

- 프로그램 참가 신청서 작성 및 고립은둔척도검사 필수 진행
- 1시즌, 5회기 프로그램으로 참여자의 지속적인 참여가 필요합니다.
- 프로그램 참여 확정 안내 후, 오픈채팅방 접속 필수(장소 및 준비물 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
- 외부활동 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