

중구정신건강복지센터와 함께하는

온라인

심리방역 운동

모집기간 : 9월 6일(월) ~ 9월 30일(목)

열람기간 : 10월 1일(금) ~ 10월 31일(일)

- * 내 용 : 스트레스 관리를 위한 운동명상, 호흡/이완방법
- * 대 상 : 코로나19, 스트레스, 우울로 어려움을 겪는 중구민
- * 신청방법 : 사전 신청자에 한해 유튜브 "비공개" 영상 배포
- * 접수 및 신청문의 : 02-2236-6606~8

