

대구남구보건소와 함께하는

# 『숲에서 미래의 너를 만나다』

## 예비부모 힐링 DAY

### 대 상

관내 난임부부

### 일 시

2024. 5. 18.(토) 10:00~12:00

### 장 소

앞산공원 큰골 일원  
(집결: 앞산공원 공영주차장)

### 준 비 물

편한 복장 및 운동화(필수)  
\*물, 간단한 다과 제공

### 신청일정

2024. 4. 29.(월)~5. 14.(화)

### 신청방법

카카오톡 '대구남구보건소 남구맘채널'  
1:1 채팅 또는 전화신청(664-3681)

대구남구보건소  
남구맘채널  
바로가기



### 프로그램 세부내용



구분	소요시간	내용
집결	9:50~10:00	앞산공원 공영주차장 집결
인사	10:00~10:30	앞산공원 관리사무소 해설가 소개 및 인사 단체 기념촬영 준비 체조
힐링걷기	10:30~11:10	앞산공원 산책길 힐링걷기 호흡명상 및 숲느끼기(나무껴안기)
체험활동	11:10~11:50	메타쉐콰이어 열매 팔찌 만들기 미래의 너에게 보내는 편지 쓰기 (프로그램 종료 후 우드 포토 + 편지 각인 제작 제공) 만족도 조사
마무리	11:50~	마무리 인사 및 귀가

