

서대문구와 함께하는
식생활교육 & 힐링프로그램

내 몸 살리는 활력밥상



서대문구와 함께하는 식생활교육 & 힐링프로그램

내 몸 살리는 활력밥상

서대문구는 환경과 건강, 배려를 실천하는 바른 식생활을 지향합니다. 중장년 1인 가구 대상 맞춤형 식생활교육과 힐링프로그램 운영을 통해 잘못된 식생활에 기인한 질병 예방 및 사회적 비용 절감, 올바른 식생활 문화 정착, 서대문구 시민의 건강증진에 기여하고 싶습니다. 관심 있는 서대문구 중장년 1인 가구의 많은 참여 바랍니다.

| **교육기간** 5월~12월 (기수별 8회차 / 식생활교육 7회 & 힐링프로그램 1회)

| **교육장소** 서대문구 공동체 마을밥상 & 서대문구 안산 둘레길

| **모집대상 및 인원** 서대문구 중장년 1인 가구 / 15명 이내 선착순
(서대문구 북아현동 198-13, 204호)

| **참가비** 24,000원 (입금계좌 : **우리은행 1005-703-811771**, 한살림서울)
♣ 회차별 3천원/식재료 일부비용으로 사용, 나머지 식재료 및 식사비는 지원
※참가비 입금시 최종 접수 완료

| **접수방법** 구글 접수(QR) 또는 매장 현장 접수

| **문의처** 한살림서울 식생활교육센터
(☎ 02-3498-3638 / hansalimedu@hansalim.or.kr)



내 몸 살리는 활력밥상

전체 교육 일정 및 내용

자연을 담은 건강밥상 식생활교육 & 내 몸의 심, 마음살림·몸살림 힐링프로그램

1기

5월 30일 ~
6월 24일
(6.6 현충일 제외)

식생활교육
힐링프로그램

5.30~6.23 (매주 화·금 / 19:00~21:00)
6.24 (토 / 10:00~12:30)

2기

7월 4일 ~
7월 30일

식생활교육
힐링프로그램

7.4 ~ 7.25 (매주 화·목 / 19:00~21:00)
7.30 (일 / 10:00~12:30)

3기

8월 29일 ~
9월 23일

식생활교육
힐링프로그램

8.29 ~ 9.19 (매주 화·목 / 19:00~21:00)
9.23 (토 / 10:00~12:30)

4기

10월 10일 ~
11월 4일

식생활교육
힐링프로그램

10.10 ~ 10.31 (매주 화·목 / 19:00~21:00)
11.4 (토 / 10:00~12:30)

서대문구와 함께하는 식생활교육 & 힐링프로그램

내 몸 살리는 활력밥상

[1기] 상세 교육 일정 및 내용

프로그램	차시	일시	주제	요리실습
자연은 담은 건강밥상 식생활 교육	1	5월 30일(화) 19시~21시	나의 식생활은 건강한가?	전복솥밥, 산나물된장국, 오이무침
	2	6월 2일(금) 19시~21시	약(藥)이 되는 양념(藥念) 이야기	채소구이된장덮밥, 둥둥물김치
	3	6월 9일(금) 19시~21시	제철 채소 이야기	비건미스트소스파스타, 저당피클, 모히또
	4	6월 13일(화) 19시~21시	자연발효와 미생물 이야기	약선수육, 계절장아찌, 통곡물밥
	5	6월 16일(금) 19시~21시	가까운 먹을거리 이야기	뽕글이장두부밥, 돼지고기부추잡채
	6	6월 20일(화) 19시~21시	자연을 거스르는 GMO 이야기	두부면비빔국수, 육전
	7	6월 23일(금) 19시~21시	건강을 품은 자연밥상 이야기	저염된장쌈밥, 황태두부전골
힐링 프로그램	8	6월 24일(토) 10시~12시 30분	내 몸의 심, 마음살림·몸살림	

※ 식생활교육 및 힐링프로그램은 상황에 따라 일부 변경 진행될 수 있습니다.