

나(我)와의 소통부터 가정의 소통이 다정해질 수 있도록

## 『2023년 나(我)가다 산후우울증 예방 교육 프로그램』

예천군보건소는 임산부 및 양육모를 대상으로 자녀 양육의 첫 단추인 엄마 마음 건강을 증진하고, 가정의 원활한 유대관계를 도모할 수 있도록 2023년 나(我)가다 산후우울증 예방 교육 프로그램을 운영합니다. 지역 여성분들의 많은 참여 바랍니다.

- 대 상 : 관내 주소를 둔 임산부 및 양육모(36개월 이하 자녀 양육자) 15명
- 일 시 : 2023. 7. 18.(화) ~ 7. 27.(목) 4회(화, 목) 10:00 ~ 11:30
- 장 소 : 건강증진지원센터(예천복합커뮤니티센터 2층 다목적교육실)
- 접수기간 : 2023. 6. 26.(월) ~ 7. 14.(금) (선착순 마감)
- 접수방법 : 유선 및 방문 접수
- 내 용 : 자기 성장 집단상담 프로그램
  - 성인 기질 및 성격검사(TCI)를 통한 자기 이해하기
  - 자기소개, 내가 보는 나의 모습과 나의 모습 이해하기
  - 마크라메(공예물품)를 활용한 자기 칭찬 등
- 문 의 처 : ☎ 054) 650-8052

**예천군 보건소**