

시군별 1인가구 프로그램 일정 (24년 5월~7월)

※ 일정 및 내용은 변동될 수 있으므로 개별 확인 필수

시·군	사업 내용		장소	추진일정		문의처
	프로그램 분류	프로그램명				
수원시	식생활 개선 다이닝	◦ 엄마밥상 - 대학생 1인가구 대상 집밥교육 - 모집대상 : 대학생 (20~30대)	매산동 어울림센터 공유주방 (수원시 팔달구 매산로 13-4)	- 5월~7월 월 1회 - 일정 : 5/4(토), 6/8(토), 7/6(토) 3회차 x 15명 10~13시		수원시 건강가정지원센터 (031-245-1310) suwon.familynet.or.kr/ center
		◦ 제로웨이스트 식생활 - 환경요리 이론 및 실습교육 - 모집대상 : 청년 (20~30대)	클래스콕 쿠킹스튜디오 (수원시 장안구 수성로 175 스타필드 수원 6층)	- 일정 : 5/9, 16, 23(목) 19~21시	3회차 x 16명	
	금융안전교육	◦ 청년기 금융교육 - 모집대상 : 청년 (20~30대)	수원시 건강가정지원센터 (수원시 팔달구 향교로 161)	- 모집 : 5/14(화)~6/5(수) - 일정 : 6/13, 20, 27(목) 19~21시 - 개인상담 : 7월 중	4회차 x 20명	
	중장년 수다살롱	◦ 수다살롱 참여자 2차 추가모집 - 모집대상 : 중장년 (40~64세)	수원시 건강가정지원센터 (수원시 팔달구 향교로 161)	- 모집 : 5/2(금)~21(화) - 사업설명회 : 5/22(수) 19시 - 동아리 구성 및 활동계획서 작성 : 5/22(수)~31(금) - 활동기간 : 6월 ~ 12월	월 2회 x 6개월 x 15명	
	새빛 가족축제	◦ 1인가구 solo 라이프 스테이션 - 1인가족 사진촬영(with반려동물) - 1인가구 지원사업 홍보 및 쏘옥 패밀리 모집	광고호수공원 마당극장 외 (수원시 영통구 광고호수공원로 102)	- 5월 11일 (토) 10시 30분 ~ 16시	-	수원시청 여성정책과 1인가구지원팀 (031-228-3706)
화성시	식생활 개선 다이닝	◦ 한식 상차림 집반찬 만들기 - 1인가구를 위한 집반찬 만들기 - 모집대상 : 전체	송림이음터 (화성시 수노을2로 150) 다원이음터 (화성시 동탄순환대로 754-14)	5월	2회차 x 15명	화성시 가족센터 (070-8831-8621) hsfc.familynet.or.kr
		◦ 약이 되는 보양식 만들기 - 1인가구를 위한 보양식 만들기 - 모집대상 : 전체	미정	7월	2회차 x 15명	
	금융안전 교육	◦ 스마트한 소비생활 - 돈감각 키우는 돈 관리 비법 - 모집대상 : 전체	송림이음터 (화성시 수노을2로 150) 다원이음터 (화성시 동탄순환대로 754-14)	5월	2회차 x 15명	
		◦ 직장인을 위한 특별한 재테크 - 1인가구를 위한 재테크 비법 - 모집대상 : 청년(20대~30대)	미정	7월	미정	

화성시		<ul style="list-style-type: none"> ◦ 부동산 전세사기 예방교육 2 - 1인가구를 위한 부동산 전세사기 예방교육 	미정	7월	미정	화성시 가족센터 (070-8831-8621) hsfc.familynet.or.kr
	건강돌봄 프로그램	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 체력 파워 업! 스피닝 - 1인가구를 위한 체력 증진 - 모집대상 : 청년, 중년(20~50대) 	미정	6월	2회차 x 15명	
	중장년 수다살롱	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 중장년 수다살롱 동아리 활동 - 중장년 동아리 활동 지원 - 모집인원 : 중장년(40세~64세) 	그룹별 상이	5월~12월	월 2회 이상	
	1인가구 사회적관계망 형성지원사업	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 내 마음 퍼스널 컬러 - 색채심리 집단상담, 컬러 셀프테라피 - 대상 : 중장년(만 40세~64세) ◦ 찾아가는 심리상담 - 심리검사, 감정단어 탐색, 미술 작품 활동 	유앤아이센터 4층 6강의실 (경기도 화성시 태안로 145)	6월	2회기 x 8명	화성시 가족센터 (070-7774-7087) hsfc.familynet.or.kr
			심미술심리연구소 (동탄기흥로 277번길 12, 2LH26단지 상가동 104호)	6~7월	6회기 x 6명	
부천시	건강돌봄 프로그램	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 셀프 건강챙김 I - 자기이해(그림검사 진행), 스트레스 해소법, 아로마테라피, 원예테라피 등 - 모집대상 : 중장년 (40~64세) 	부천시건강가정지원센터 (부천시 장말로 107, 5층)	5월 평일 19:00~21:00	3회차 x 10명	부천시 건강가정지원센터 (032-326-4212) bucheon.familynet.or.kr /center
		<ul style="list-style-type: none"> ◦ 셀프 건강챙김 II - 나의 마음을 정화하는 방법 탐색하기, 테라리움 만들기, 자개모빌 만들기, 홈트레이닝 방법 등 - 모집대상 : 청년 (20~39세) 	부천시건강가정지원센터 (부천시 장말로 107, 5층)	6월 평일 19:00~21:00	3회차 x 10명	
남양주시	식생활 개선 다이닝	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 청년기 든든한 한 끼 - 청년기 든든한 한 끼 요리, 영양교육 - 모집대상 : 청년(20~39세) 	다산요리제과제빵학원	5월	5회차 x 15명	남양주시가족센터 031-553-8211 nyjfc.familynet.or.kr
시흥시	건강돌봄 프로그램	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 1인 청년 가구 요가 - 청년 1인 가구의 몸과 마음 균형잡기 - 모집대상 : 청년 (20~39세) 	선후요가 (시흥시 은계 중앙로 218 SJ 타워 4층 선후요가스튜디오)	5~6월	5회차 x 4명 x 3그룹	시흥시 대야종합사회복지관 (031-404-8112, 070-7007-0941) www.dywelfare.or.kr
		<ul style="list-style-type: none"> ◦ 1인 중장년 맞춤형 건강 돌봄 - 신체 건강 단련을 위한 부위별 운동 - 모집대상 : 중장년 (40~64세) 	미정	5~6월	5회차 x 10명	
	중장년 수다살롱	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 원예 동아리 모임 - 반려식물 미니테라리움, 코케다마행잉 식물등을 만들며 상호소통 - 모집대상 : 중장년 (40~64세) 	시흥시대야종합사회복지관 (시흥시 호현로 55번(대야동))	5월~8월	8회차 x 8명	

시흥시		<ul style="list-style-type: none"> ◦ 목공예 동아리 모임 - 호두나무도마 협탁을 만들며 나무를 다루는 기술을 배우며 친목도모 - 모집대상 : 중장년 (40~64세) 	언더스탠더 (시흥시 은행로 218번길 26-1, 2층)	5월~8월	8회차 x 8명	<p>시흥시 대야종합사회복지관 (031-404-8112, 070-7007-0941) www.dywelfare.or.kr</p>
	식생활 개선 다이닝	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 함께하는 혼밥 - 건강레시피, 식단 구성교육등 - 모집대상 : 청년 (20~39세) 	미정	7월	5회차 x 5명(5집단)	
		<ul style="list-style-type: none"> ◦ 함께하는 혼밥 - 균형잡힌 식단을 위한 영양 식탁 진행 - 모집대상 : 중장년 (40~64세) 	미정	7월	5회차 x 10명	
	금융안전교육	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 1인 청년가구 맞춤형 금융 안전교육 - 생애주기 맞춤형 안전 교육 - 모집대상 : 청년 (20~39세) 	미정	5월	5회차 x 6명	
	맞춤형 사례관리 지원	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 1인가구 맞춤형 사례관리 - 복지 사각지대 및 긴급위기 상황에 놓인 1인가구 맞춤형 사례관리 서비스 지원 - 모집대상 : 긴급위기 사례관리 진행 1인가구 6명 	시흥시 가족센터 (경기도 시흥시 정왕천로449번길 51)	5월~예산 소진시까지	1회차 x 5명	
의정부시	식생활 개선 다이닝	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 계절김치 - 여름 김치 만들기+기부 - 모집대상 : 경기도 거주 1인가구 	의정부시가족센터 (둔야로5번길 67)	7월	4회차 x 10명	<p>의정부시가족센터 (031-878-7881 ujbfc.familynet.or.kr/center</p>
	건강돌봄 프로그램	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 셀프 집수리 - 가구보수, 페인팅 등 셀프 집수리 방법 교육 - 모집대상 : 경기도 거주 1인가구 	의정부시가족센터 (둔야로5번길 67)	6월	3회차 x 10명	
		<ul style="list-style-type: none"> ◦ 힐링 도예 - spraying paint 접시 만들기 - 모집대상 : 경기도 거주 1인가구 중 알.쓸.신.금.포 참여자 우선 모집 	의정부시가족센터 (둔야로5번길 67)	6월	1회차 x 10명	
		<ul style="list-style-type: none"> ◦ 힐링 목공 - 나무 도마 만들기 - 모집대상 : 경기도 거주 1인가구 중 알.쓸.신.금.포 참여자 우선 모집 	의정부시가족센터 (둔야로5번길 67)	7월	1회차 x 10명	
	금융안전교육	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 알.쓸.신.금.포 - 채테크(돈 모으기 편) - 모집대상 : 경기도 거주 1인가구 	비대면(zoom)	6월	2회차 x 10명	
		<ul style="list-style-type: none"> ◦ 알.쓸.신.금.포 - 절세방법(여말정산 등) - 모집대상 : 경기도 거주 1인가구 	비대면(zoom)	7월	2회차 x 10명	

광주시	1인가구 자유주제 제안사업	◦ 음식과 삶을 공유하는 “삶은...계란” - 음식 나누기 및 Talk Time - 모집대상 : 청년 (20~30대)	광주시 가족센터 모두가 어울림 1층 (광주시 경안로57번길 11)	- 5월~8월 월 1회 19시 ~21시 - 5.30.(목), 6.27(목), 7.25(목), 8.29(목)	4회차 x 10명	광주시가족센터 (070-4706-3622) gggj.familynet.or.kr
		◦ 음식과 삶을 공유하는 “삶은...계란” - 음식 나누기 및 Talk Time - 모집대상 : 중장년 (40~50대)	광주시 가족센터 모두가 어울림 1층 (광주시 경안로57번길 11)	- 5월~8월 월 1회 19시 ~21시 - 5.31.(금), 6.28(금), 7.26(금), 8.30(금)	4회차 x 10명	
		◦ 캠핑 프로그램 “따로 또 같이” - 전문 캠퍼의 강의, 요리대회 - 모집대상 : 1인가구	경기도 청소년 야영장 (경기도 광주시 소재)	6월 8일(토) ~ 9일(일)	1회차 x 8명	
광명시	사회관계망 사업	◦ 반려식물 키우기 - 반려식물 이론 교육 및 제작 등 - 모집대상 : 만18세 이상 만65세	광명시 1인가구 지원센터 (광명시 하안로 238 1303동 2층, 프로그램실)	5월	4회차 * 15명	광명시 1인가구지원센터 (02-897-2179) www.gmsolo1.org
	사회관계망 사업	◦ 세대별역량강화교육 - 요리, 부동산, 취업 교육 등 - 모집대상 : 만18세 이상 만65세	광명시 1인가구 지원센터 (광명시 하안로 238 1303동 2층, 프로그램실)	6월	4회차 * 15명	
오산시	시·군 자체사업	◦ 자취백과사전 - 자취 준비 청년, 초보 독립 청년을 위한 집 구하기, 부동산 계약 기초 교육 - 모집대상 : 청년 1인가구(19~39세)	오산시 가수행복로 55-5, 오산세교21H12단지 아파트 작은도서관	5월	2회기 x 15명	오산시가족센터 (031-372-1335) osan.familynet.or.kr
구리시	식생활개선 다이닝	◦ 즐거운 식(食)사 - 청년기 1인가구를 위한 채식요리 - 모집대상 : 청년(만20세~39세)	구리시가족센터 대교육장 (구리시 아차산로 453)	5월	4회차 x 10명	구리시가족센터 (070-8830-9009) guri.familynet.or.kr
	중장년수다살롱	◦ 중장년수다살롱 - 중장년기 1인가구를 위한 동아리 지원 - 모집대상 : 중장년(만40세~64세)	구리시가족센터 및 외부장소	예산 소진 시 까지 모집		
	건강돌봄 프로그램	◦ 가치해요가 - 요가의 기본자세 및 호흡법 교육 - 모집대상 : 중장년(만40세~64세)	다인요가필라테스 (경기도 구리시 건원대로 42 6층)	5월	4회기 x 10명	구리시가족센터 (070-7776-2978) guri.familynet.or.kr
	금융안전교육	◦ 노년기 보이스피싱 예방교육 - 보이스피싱의 종류 이해 및 예방교육 - 모집대상 : 노년(만65세 이상)	구리시가족센터 대교육장 (구리시 아차산로 453)	6월	2회기 x 10명	
	건강돌봄 프로그램	◦ 나혼자 클라이밍 - 클라이밍 기초 교육 및 훈련 - 모집대상 : 청년(만20세~39세)	경기 남양주시 다산중앙로19번길 15 4층 (다산동, 성수프라자)	6월	4회기 x 10명	
	1인가구 자유주제 제안사업	◦ 특별한소공방(1) - 가구 및 가족 이론 및 실습 교육 - 모집대상 : 구리시 및 도내 실거주 1인가구	구리시가족센터 대교육장 (구리시 아차산로 453)	6월	6회기 x 10명	구리시가족센터 (070-8830-9009) guri.familynet.or.kr
안성시	건강돌봄 프로그램	◦ ‘마음세탁소’ - 친환경 제품을 만들고 사용하며 힐링 - 모집대상 : 중장년 (40~64세)	센터 강의실 206호	5월	4회차 x 10명	안성시 가족센터 (031-677-7191) anseong.familynet.or.kr

안성시	건강돌봄 프로그램	◦ ‘마음비움’ - 친환경 제품을 만들고 사용하며 힐링 - 모집대상 : 청년 (20~39세)	센터 강의실 206호	5월	4회차 x 10명	
		◦ 신체 건강을 위한 스피닝 - 모집대상 : 청년 (20~39세)	미정	7~8월	4회차 x 15명	
	중장년 수다살롱	◦ 중장년수다살롱 - 중장년기 1인가구를 위한 동아리 지원 - 모집대상 : 중장년(만40세~64세)	가족센터 강의실 및 외부장소	예산 소진 시 까지 모집		
포천시	식생활 개선 다이닝	◦ 나의 체질에 맞는 건강밥상 - 체질에 맞는 식재료 교육, 한끼 만들기 - 모집대상 : 청년 (20~49세 이하)	미정	6월	4회차 x 10명	포천시 종합사회복지관 (031-531-4082 www.pobok.or.kr)
		◦ 나의 체질에 맞는 건강밥상 - 체질에 맞는 식재료 교육, 한끼 만들기 - 모집대상 : 노인 (65세 이상)			4회차 x 10명	
	중장년 수다살롱	◦ 고루고루해피!! - 독서모임을 통하여 세상사는 이야기 나누기 - MZ 세대와 함께 살아가기 위한 정보 습득 - 영화 관람 후 나의 생각과 느낌 나누기 - 혼자 여럿이 같이 잘 살아보기	미정	예산 소진 시 까지 모집	8회 * 4명 4회 * 7명	
여주시	식생활 개선 다이닝	◦ 먹어영(YOUNG) ‘혼자의 재발견’ - 나만의 식기만들기, 초간단 집밥만들기	여주시가족센터 (여주시 세종로 61, 3층)	5월	9회차 x 8명	◦ 여주시가족센터 (031-886-0321) yeojoo.familynet.or.kr ◦ 청년활동지원센터 (031-884-2055) blog.naver.com/yjyouthcenter
		◦ 지켜영(YOUNG) ‘내몸은 내가 지킨다’ - 호신술 교육, 건강한 한끼·간식 만들기	청년활동지원센터 (여주시 세종로14번길 18, 3층)	6월	9회차 x 8명	
		◦ 마셔영(YOUNG) ‘혼자 또 같이’ - 맥주 클래스, 혼술·파티용 안주 만들기		7월	9회차 x 8명	
과천시	식생활 개선 다이닝	◦ 꿈꾸는 싱글 라이프, 나만의 홈파티 요리 - 홈파티 요리 및 와인인문학 강의 - 모집대상 : 1인가구	과천시여성비전센터 (경기도 과천시 별양로 182)	◦ 5월 7일 ~ 21일 (3회) : 요리 ◦ 5월 28일 : 와인인문학	4회차 x 14명	과천시여성비전센터 02-3679-2007 www.gcwoman.or.kr
		◦ 꿈꾸는 싱글 라이프, 나만의 홈파티 요리 - 홈파티 요리 및 와인인문학 강의 - 모집대상 : 1인가구 남성		◦ 6월 4일 ~ 18일 (3회) : 요리 ◦ 6월 25일 : 와인인문학	4회차 x 14명	
연천군	식생활 개선 다이닝	◦ 1인가구 간단 건강&보양식 - 1인가구를 위한 건강&보양식 요리강습 - 모집대상 : 청년~중장년(20~60대)	연천군종합복지관 조리실 경기도 연천군 전곡읍 전영로 11/3층 조리실	6월	4회차 x 12명	연천군 가족센터 (031-835-0093) ycfc.familynet.or.kr/center
		◦ 1인가구 바리스타 프로그램 - 1인가구를 위한 취미 만들기 및 자조모임 - 모집대상 : 청년기(20대)	5사단 그린캠프	5~7월	5회차 x 30명	
	금융안전교육	◦ 1인가구 금융안전교육 - 1인가구를 위한 금융안전관련 교육 - 모집대상 : 청년기(20대)	5사단 그린캠프 5사단 전차대대 5사단 27여단	5~7월	5회차 x 30명 1회차 x 100명 1회차 x 50명	

하남시	중장년수다살롱	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 중장년수다살롱 동아리 활동 - 아크릴 미술, 가죽, 도예, 민화 동아리 - 1인가구 중장년 관심분야 동아리 활동을 통한 사회관계망 형성 -모집대상 : 중장년(40~64세) 	<ul style="list-style-type: none"> -솔이아틀리에 -세린가족공방 -이래도자공방 -시성민화공방 	3~6월	5회차 x 4명(4그룹)	하남시 가족센터 031-793-2993, 070-4106-8053 (https://hanam.familynet.or.kr)
	금융안전교육	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 미래를 위한 재무여행 - 금융안전 예방교육 및 범죄 피해자 대처교육 -모집대상 : 개론반,심화반 각4회기 -교육수료후 개별재무상담연계 	하남시가족어울림센터 내 어울림실	5~6월	4회차 x 10명(2그룹) 개별재무상담	하남시 가족센터 031-793-2993, 070-4106-8053 (https://hanam.familynet.or.kr)
	건강돌봄 프로그램	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 건강채움 행복채움 '맘사랑 몸사랑' -1인 가구 연령 맞춤 신체·정서 활동 -대상:청년(20~39세)10명/ 중장년(40~64세)10명/ 노년(65세 이상)15명 	하남시가족어울림센터 내	6~8월	각 대상별 5회차	하남시 가족센터 031-793-2993 (https://hanam.familynet.or.kr)