

7월

JULY

수원시 여성문화공간



월	화	수	목	금
				1
<p>4</p> <p>족욕으로 젠더감수성 1°C 올리기 ① 10:30~11:30 족욕실</p>	<p>5</p> <p>미의 힐링요가 ① 10:00~11:00 휴마루</p> <p>Refresh &amp; Remind (음악치유사자격과정) ① 10:00~12:00 시나브로</p>	<p>6</p> <p>달콤한 여름 만들기 (홈카페메뉴 과정) ① 10:30~11:30 3층 카페홀</p>	<p>7</p> <p>미의 힐링요가 ② 10:00~11:00 휴마루</p>	<p>8</p> <p>도의 기체조 ① 10:00~11:00 휴마루</p>
<p>11</p> <p>족욕으로 젠더감수성 1°C 올리기 ② 10:30~11:30 족욕실</p>	<p>12</p> <p>미의 힐링요가 ③ 10:00~11:00 휴마루</p> <p>Refresh &amp; Remind (음악치유사자격과정) ② 10:00~12:00 시나브로</p>	<p>13</p> <p>달콤한 여름 만들기 (홈카페메뉴 과정) ② 10:30~11:30 3층 카페홀</p>	<p>14</p> <p>미의 힐링요가 ④ 10:00~11:00 휴마루</p> <p>마음을 담다: 녹색의 시간 (원예치료) ① 14:00~16:00 3층 카페홀</p>	<p>15</p> <p>도의 기체조 ② 10:00~11:00 휴마루</p>
<p>18</p> <p>족욕으로 젠더감수성 1°C 올리기 ③ 10:30~11:30 족욕실</p> <p>래의 건강챙김 ① 14:00~15:00 휴마루</p>	<p>19</p> <p>미의 힐링요가 ⑤ 10:00~11:00 휴마루</p> <p>Refresh &amp; Remind (음악치유사자격과정) ③ 10:00~12:00 시나브로</p>	<p>20</p> <p>무예24기:내 몸 사용법 ① 14:00~15:00 휴마루</p>	<p>21</p> <p>미의 힐링요가 ⑥ 10:00~11:00 휴마루</p> <p>마음을 담다: 녹색의 시간 (원예치료) ② 14:00~16:00 3층 카페홀</p>	<p>22</p> <p>도의 기체조 ③ 10:00~11:00 휴마루</p>
<p>25</p> <p>족욕으로 젠더감수성 1°C 올리기 ④ 10:30~11:30 족욕실</p> <p>래의 건강챙김 ② 14:00~15:00 휴마루</p>	<p>26</p> <p>미의 힐링요가 ⑦ 10:00~11:00 휴마루</p> <p>Refresh &amp; Remind (음악치유사자격과정) ④ 10:00~12:00 시나브로</p>	<p>27</p> <p>무예24기:내 몸 사용법 ② 14:00~15:00 휴마루</p>	<p>28</p> <p>미의 힐링요가 ⑧ 10:00~11:00 휴마루</p> <p>마음을 담다: 녹색의 시간 (원예치료) ③ 14:00~16:00 3층 카페홀</p>	<p>29</p> <p>도의 기체조 ④ 10:00~11:00 휴마루</p>

8월

프로그램 접수

[ 7월

수원시여성문화공간 휴 2022년 7월 프로그램  
 온라인 접수(홈페이지) : 2022년 6월 27일 ~선착순 마감 ]

심층상담

인성성장  
 심리상담

개인심리상담

인원 : 300명 | 장소: 상담실 | 시간 : 10:00~16:00 | 수원 여성 누구나

날짜 : 월~금요일 상시

수원시 거주 혹은 직장 여성 대상의 최대 12회기 전문적인 무료 상담을 통해 스트레스를 해소하고 다양한 일상의 문제와 심리적 어려움에 대한 적응적인 해결방법을 습득하도록 도움

족욕으로 누리는 휴식과 평화

족욕으로 젠더감수성 1°C 올리기

인원 : 10명 | 장소: 족욕실 | 시간 : 10:30~11:30 | 수원 여성 누구나

월요일 - 7/4,11,18,25, 8/8,22,29

휴식

삶 속에서 성인지 관점을 가지고 살아간다면 우리 사회가 조금 더 빠르게 서로를 인정하고 평등한 생각과 삶을 누릴 수 있는 사회가 될 수 있다. 개인이 건강하고, 행복해야 사회가 건강하기에 족욕과 황토매트와 함께 휴식을 즐기며 체온을 1°C 올려서 심신의 건강을 관리하고 더불어 젠더감수성도 높이는, 따뜻한 아침을 위한 프로그램



## 도래미(道內美) 건강관리

### 도(道)의 기체조

휴식

인원: 13명 | 장소: 휴마루 | 시간: 10:00~11:00 | 수원 여성 누구나

날짜 : 금요일 - 7/8,15,22,29, 8/12,19,26, 9/2,16,23

내 몸속의 정체된 기혈을 골고루 순환시켜주며 유익한 기운을 모아주어, 신체의 면역력을 높이고 내부적 요인에 의한 질병을 막아주는 프로그램.

## 도래미(道內美) 건강관리

### 래(內)의 건강챙김

휴식

인원 : 13명 | 장소: 휴마루 | 시간: 14:00~15:00 | 수원 여성 누구나

날짜 : 월요일 - 7/18,25, 8/8,22,29, 9/5,19

모든 것에는 '균형'이 중요하다. 체형과 자세의 균형을 맞추는 '밸런스 워킹' 동작으로 근력과 균형감각, 유연성을 증진한다. 걷기 동작을 기본으로 즐겁게 움직이고 신체적 건강관리와 더불어 스트레스를 풀어내는 프로그램.

## 도래미(道內美) 건강관리

### 미(美)의 힐링요가

휴식

인원 : 13명 | 장소: 휴마루 | 시간: 10:00~11:00 | 수원 여성 누구나

날짜 : 화, 목요일 - 7/5,7,12,14,19,21,26,28, 8/9,11,16,18,23,25

요가 동작을 하며 내 몸에 집중하는 시간.  
내 몸에 주의를 기울이고 내 마음의 소리도 함께 들으며 몸과 마음이 더욱 건강해지는 프로그램.

## 수원 무예24기 몸살림

### 무예24기: 내 몸 사용법

인원 : 13명 | 장소: 휴마루 | 시간: 14:00~15:00 | 수원 여성 누구나

날짜 : 수요일 - 7/20,27, 8/10,17,24,31, 9/7

수원을 대표하는 여러 가지가 있지만 수원화성을 지키던 관군들의 심신건강을 챙겼던 ‘무예24기’도 빼 놓을 수 없는 수원의 시그니처라고 할 수 있다. ‘무예도보통지’에 실린 무예24기는 수원시를 대표하는 무형 문화유산이며 유네스코 세계기록유산이다. 무예24기에 담긴 몸 움직임을 생활체조와 운동의 형태로 해석하여 익혀보는 시간을 가진다. 무예24기에 담긴 야성적인 움직임과 지성적인 몸짓으로 수원인의 신체적 건강을 증진하고 심신의 조화로움을 추구하는 프로그램.

휴식

## 찾아가는 심리상담 프로그램

### 찾아가는 심리상담 프로그램

인원 : 10명 | 장소: 협의 | 시간: 협의 | 공공기관, 기업, 학교, 지역 단체

날짜 : 7월~9월 중

수원시 여성들의 힐링·휴식·웰빙·행복과 창의성 증진을 위하여 심리상담 서비스가 필요한 공공기관, 기업, 학교, 지역 단체로 직접 찾아가 정서적 어려움을 줄이고 긍정적인 정서 경험을 촉진 및 증진시킬 수 있는 프로그램

힐링

## 음악과 치유

### Refresh & Remind (음악 치유사 자격과정)

인원 : 15명 | 장소: 시나브로 | 시간 : 10:00~12:00 | 수원 여성 누구나

날짜 : 화요일 - 7/5,12,19,26, 8/9,16,23,30

뮤직 테라피를 통한 내면의 긍정적인 힘은 우울, 신경증성, 스트레스와 같은 기분장애에 있어 치료적 효과를 거두며 멘탈데믹 예방을 위한 심리적 지원을 이끈다. 삶의 경험이 음악으로 표현되어지고 의미 있는 가사로 나타내어질 때 삶의 행복은 그 이상의 가치를 얻게 된다. 아울러 음악치유사 자격과정 연결을 통해 자긍심 고취의 효과를 얻는 프로그램  
(음악치료, 칼림바, 영화음악, 작사하기, 컴퓨터음악)

힐링

## 휴(休)문화 카페

마음을 담다; 녹색의 시간 (원예치료)

웰빙

인원: 10명 | 장소: 3층 카페홀 | 시간: 14:00~16:00 | 수원 여성 누구나

날짜: 목요일 - 7/14, 21, 28, 8/11, 18, 25

원예활동으로 나의 마음을 들여다보고 행복감을 느껴보자. 싱그러운 식물을 바라보고 만져보는 사이에 부정적인 감정은 사라지고 '지금 현재'에 머무르다 보면 내 안에 편안함이 자리잡게 된다. 꽃, 식물과 어우러지는 녹색의 시간에 마음을 담고 함께하는 사람들과 감정을 풀어내며 보다 행복한 나를 발견하는 프로그램. ※ 개인재료비: 48,000원(총6회기/회당 8,000원)

## 휴(休)문화 카페

달콤한 여름 만들기 (홈카페 메뉴 과정)

웰빙

인원: 10명 | 장소: 3층 카페 홀 | 시간: 10:30~11:30 | 수원 여성 누구나

날짜: 수요일 - 7/6, 13

무더운 여름 가정에서 만드는 시원한 여름 카페 메뉴를 만들어보자. 달콤한 스무디와 상큼한 아이스티, 그리고 시선을 사로잡는 음료 그라데이션까지, 나만의 홈 카페 바리스타를 경험하는 프로그램

## 수원시 공공기관 심리안정 서비스 지원

행복 및  
창의성

장소: 협의

수원시 공공기관

날짜: 7~9월 중

공공기관 종사자의 일상적 심리 스트레스는 기관 운영의 비효율성을 비롯하여 시민에게 제공하는 서비스의 질 저하로 이어질 수 있기 때문에 종사자 모두가 심리적으로 안정 상태를 유지할 수 있도록 지원하는 프로그램



8월

AUGUST

수원시 여성문화공간



월	화	수	목	금
1	2	3	4	5
<p><b>8</b></p> <p>족욕으로 젠더감수성 1°C 올리기 ⑤ 10:30~11:30 족욕실</p> <p>래의 건강챙김 ③ 14:00~15:00 휴마루</p>	<p><b>9</b></p> <p>미의 힐링요가 ⑨ 10:00~11:00 휴마루</p> <p>Refresh &amp; Remind (음악치유사자격과정) ⑤ 10:00~12:00 시나브로</p> <p>흥겨운 컵타컵타 ① 14:30~16:30 시나브로</p>	<p><b>10</b></p> <p>신바람 건강살이 ① 13:00~14:00 한울마당</p> <p>무예24기:내 몸 사용법 ③ 14:00~15:00 휴마루</p>	<p><b>11</b></p> <p>미의 힐링요가 ⑩ 10:00~11:00 휴마루</p> <p>마음을 담다: 녹색의 시간 (원예치료) ④ 14:00~16:00 3층 카페홀</p>	<p><b>12</b></p> <p>도의 기체조 ⑤ 10:00~11:00 휴마루</p>
<p><b>15</b></p> <p><b>광복절</b></p>	<p><b>16</b></p> <p>미의 힐링요가 ⑪ 10:00~11:00 휴마루</p> <p>Refresh &amp; Remind (음악치유사자격과정) ⑥ 10:00~12:00 시나브로</p> <p>흥겨운 컵타컵타 ② 14:30~16:30 시나브로</p>	<p><b>17</b></p> <p>공감 시리즈 프로그램 - Ⅱ. 관계공감 ① 10:00~12:00 안다미로</p> <p>신바람 건강살이 ② 13:00~14:00 한울마당</p> <p>무예24기:내 몸 사용법 ④ 14:00~15:00 휴마루</p>	<p><b>18</b></p> <p>미의 힐링요가 ⑫ 10:00~11:00 휴마루</p> <p>내가 바라는 나 (상담종결자프로그램) ① 10:00~12:00 안다미로</p> <p>마음을 담다: 녹색의 시간 (원예치료) ⑤ 14:00~16:00 3층 카페홀</p>	<p><b>19</b></p> <p>도의 기체조 ⑥ 10:00~11:00 휴마루</p>
<p><b>22</b></p> <p>족욕으로 젠더감수성 1°C 올리기 ⑥ 10:30~11:30 족욕실</p> <p>래의 건강챙김 ④ 14:00~15:00 휴마루</p>	<p><b>23</b></p> <p>미의 힐링요가 ⑬ 10:00~11:00 휴마루</p> <p>Refresh &amp; Remind (음악치유사자격과정) ⑦ 10:00~12:00 시나브로</p> <p>흥겨운 컵타컵타 ③ 14:30~16:30 시나브로</p>	<p><b>24</b></p> <p>공감 시리즈 프로그램 - Ⅱ. 관계공감 ② 10:00~12:00 안다미로</p> <p>신바람 건강살이 ③ 13:00~14:00 한울마당</p> <p>무예24기:내 몸 사용법 ⑤ 14:00~15:00 휴마루</p> <p><b>9월 프로그램 접수</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>미의 힐링요가 ⑭ 10:00~11:00 휴마루</p> <p>내가 바라는 나 (상담종결자프로그램) ② 10:00~12:00 안다미로</p> <p>마음을 담다: 녹색의 시간 (원예치료) ⑥ 14:00~16:00 3층 카페홀</p>	<p><b>26</b></p> <p>도의 기체조 ⑦ 10:00~11:00 휴마루</p> <p>수원숲 여름향기 ① 10:00~14:00 광고산</p>
<p><b>29</b></p> <p>족욕으로 젠더감수성 1°C 올리기 ⑦ 10:30~11:30 족욕실</p> <p>래의 건강챙김 ⑤ 14:00~15:00 휴마루</p>	<p><b>30</b></p> <p>Refresh &amp; Remind (음악치유사자격과정) ⑧ 10:00~12:00 시나브로</p> <p>흥겨운 컵타컵타 ④ 14:30~16:30 시나브로</p>	<p><b>31</b></p> <p>공감 시리즈 프로그램 - Ⅱ. 관계공감 ③ 10:00~12:00 안다미로</p> <p>신바람 건강살이 ④ 13:00~14:00 한울마당</p> <p>무예24기:내 몸 사용법 ⑥ 14:00~15:00 휴마루</p>		

[ 8월

수원시여성문화공간 휴 2022년 8월 프로그램  
 온라인 접수(홈페이지) : 2022년 7월 25일 ~선착순 마감

]

상담종결자 일상적응을 위한 사후관리 프로그램

내가 바라는 나

인원 : 10명 | 장소: 안다미로 | 시간 : 10:00~12:00 | 수원 여성 누구나

날짜 : 목요일 - 8/18,25, 9/1,8,15,22

‘이제 홀로 설 준비가 되었다‘ 상담을 통해 새롭게 인식한 것을 토대로 일상의 소소한 문제들 뿐만 아니라 크고 작은 고통들을 스스로 이겨내면서 씩씩하고 건강하게, 즐겁고 행복하게 살아갈 수 있는 나만의 적응방법을 다져보는 프로그램.

인성성장  
심리상담

걸어서 수원숲으로

수원숲 여름향기

인원 : 12명 | 장소: 수원 각지 산 | 시간 : 10:00~14:00 | 수원 여성 누구나

날짜 : 금요일 - 8/26, 9/2,16,23

사람은 자연과 가까이 살아야만 몸도 마음도 건강하게 살 수 있다. 수원 숲에 온 몸을 맡기면 피부가 숨을 쉬고, 아름다운 산새소리에 귀가 맑아지며 생활 속 재충전의 기회를 가져온다. 수원 숲을 통한 마음의 평화, 건강한 체력, 정신적, 심리적 안정의 강화를 느껴보는 프로그램.

(광교산, 청명산, 용건릉숲, 칠보산)

휴식

수원시 여성문화공간



## 부정정서 살피기

### 흥겨운 컵타키타

힐링

인원 : 10명    장소: 시나브로    시간: 14:30~16:30    수원 여성 누구나

날짜 : 화요일 - 8/9,16,23,30, 9/6,13,20

쉽게 구할 수 있는 ‘컵’으로 리듬을 즐길 수 있는 ‘컵타’를 익혀본다. 흥겨운 리듬과 멜로디, 반복되는 동작과 응용리듬으로 구성원과 하나의 음악을 만들어보며 함께하는 즐거움을 느껴본다. 쉽고 즐거운 음악적 소통으로 부정적인 정서를 해소하고 정서적 유대감을 느껴보는 프로그램.

## 여성의 생애주기별 심리건강 증진

### 신바람 건강살이

힐링

인원 : 20명    장소: 한울마당    시간: 13:00~14:00    노인 여성

날짜 : 수요일 - 8/10,17,24,31, 9/7,14,21,28

현재 대부분의 노인여성들은 건강교육을 받을 기회가 많지 않으며 건강지식의 부족으로 질병 이환의 불안감을 가지고 있다. 노년기의 성공적인 질병 예방 및 신체건강관리를 위하여 건강교육의 강화 및 건강 스트레칭 교육 프로그램.

## 공감커뮤니케이션

### 공감 시리즈 프로그램 - II. 관계공감

웰빙

인원 : 12명    장소: 안다미로    시간: 10:00~12:00    수원 여성 누구나

날짜 : 수요일 - 8/17,24,31, 9/7,14,21

마음과 관계 및 사회 공감 역량강화를 위한 공감시리즈의 일환이다. ‘관계공감’을 통해 나와 타인에 대한 이해와 수용을 바탕으로 관계 속의 어려움에 대한 실마리를 찾고 서로에게 공감하는 시간을 갖는 프로그램. (공감시리즈 전 과정(마음-관계-사회) 수료 시, 기관인증의 수료증 수여)



9월

SEPTEMBER

수원시 여성문화공간



월	화	수	목	금
			1 내가 바라는 나 (상담종결자프로그램) ③ 10:00~12:00 안다미로	2 도의 기체조 ⑧ 10:00~11:00 휴마루 수원숲 여름향기 ② 10:00~14:00 청명산
5 래의 건강챙김 ⑥ 14:00~15:00 휴마루	6 흥겨운 컵타킥타 ⑤ 14:30~16:30 시나브로	7 공감 시리즈 프로그램 - Ⅱ. 관계공감 ④ 10:00~12:00 안다미로  신바람 건강살이 ⑤ 13:00~14:00 한울마당  무예24기:내 몸 사용법 ⑦ 14:00~15:00 휴마루	8 내가 바라는 나 (상담종결자프로그램) ④ 10:00~12:00 안다미로	9  <b>추석 연휴</b>
12  <b>대체공휴일</b>	13 흥겨운 컵타킥타 ⑥ 14:30~16:30 시나브로	14 공감 시리즈 프로그램 - Ⅱ. 관계공감 ⑤ 10:00~12:00 안다미로  신바람 건강살이 ⑥ 13:00~14:00 한울마당	15 내가 바라는 나 (상담종결자프로그램) ⑤ 10:00~12:00 안다미로	16 도의 기체조 ⑨ 10:00~11:00 휴마루 수원숲 여름향기 ② 10:00~14:00 용건릉숲
19 래의 건강챙김 ⑦ 14:00~15:00 휴마루	20 흥겨운 컵타킥타 ⑦ 14:30~16:30 시나브로	21 공감 시리즈 프로그램 - Ⅱ. 관계공감 ⑥ 10:00~12:00 안다미로  신바람 건강살이 ⑦ 13:00~14:00 한울마당	22 내가 바라는 나 (상담종결자프로그램) ⑥ 10:00~12:00 안다미로	23 도의 기체조 ⑩ 10:00~11:00 휴마루 수원숲 여름향기 ④ 10:00~14:00 칠보산
26  <b>10월 프로그램 접수</b>	27	28 신바람 건강살이 ⑧ 13:00~14:00 한울마당	29	30