

# 2022년 5월 경기 암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
2	3	4	5	6
	심리지지 「변화된 삶에 적응하기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실(1) 10:00~11:00/ 온라인 암 치료 후 직장복귀 14:00~15:00/ 온라인	 어린이날	
9	10	11	12	13
수면위생과 이완교육 14:00~15:00/ 온라인	심리지지 「내 안의 불안 다스리기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실(2) 10:00~11:00/ 온라인	아주근력 운동교실 「거북목과 굽은 등 교정 운동」 10:00~11:00/ 온라인	회복관리를 위한 원예치료(1) 10:00~11:30/ 온라인
16	17	18	19	20
	심리지지 「새로운 여정을 시작하기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실(3) 10:00~11:00/ 온라인 자녀양육교실 10:00~11:00/ 온라인	암생존자의 건강한 식생활 10:00~11:00/ 온라인	회복관리를 위한 원예치료(2) 10:00~11:30/ 온라인
23	24	25	26	27
	암종별 Q&A교실 「뇌종양 치료 후 건강관리」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실(4) 10:00~11:00/ 온라인 (대면) 바른걷기교실 14:00~15:00/ 아주대학교 운동장	아주근력 운동교실 「몸통의 안정성을 위한 코어 운동」 10:00~11:00/ 온라인	