

2025년 4월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



일	화	수	목	금
	1	2	3	4
	다니엘 근력강화운동 10:00~11:00/ 온라인 심리지지 「변화된 삶에 적응하기」 14:00~15:00/ 온라인	(6주과정) 이완명상훈련교실 「호흡집중과 마음챙김」 10:00~11:00/ 온라인	림프부종의 이해와 예방 10:00~11:00/ 온라인	자녀양육 고민상담소 10:00~11:00/ 온라인 회복관리를 위한 원예치료 「나를 깨워준 것 이끼테라피움」 14:00~15:30/ 온라인
7	8	9	10	11
(3주과정) 바른걷기교실 「바른걷기 포인트 이론과 보행평가」 10:00~11:00/ 웰빙센터 6층	상지 기능개선운동 10:00~11:00/ 온라인 심리지지 「내 안의 불안 다스리기」 14:00~15:00/ 온라인	(6주과정) 이완명상훈련교실 「바디스캔과 알아차림」 10:00~11:00/ 온라인 암 치료 후 건강한 식생활 14:00~15:00/ 온라인		
14	15	16	17	18
(3주과정) 바른걷기교실 「걷기 전후 스트레칭과 기본 근력운동」 10:00~11:30/ 웰빙센터 6층	하복부 기능개선운동 10:00~11:00/ 온라인 심리지지 「새로운 여정을 시작하기」 14:00~15:00/ 온라인	(6주과정) 이완명상훈련교실 「사랑명상과 심상명상」 10:00~11:00/ 온라인		
21	22	23	24	25
(3주과정) 바른걷기교실 「잘못된 걸음걸이 개선운동」 10:00~11:30/ 웰빙센터 6층		(6주과정) 이완명상훈련교실 「아우토겐훈련 上」 10:00~11:00/ 온라인		
28	29	30		
		(6주과정) 이완명상훈련교실 「아우토겐훈련 下」 10:00~11:00/ 온라인		