

2024년 10월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



일	화	수	목	금
	1	2	3	4
	국군의 날 (임시공휴일)	암을 이기는 생활습관 10:00~11:00 / 웰빙센터 6층	개천절	자녀양육 고민상담소 10:00~11:00/ 온라인
7	8	9	10	11
림프부종의 이해와 예방 10:00~11:00/ 온라인	암 치료 후 직장복귀 14:00~15:00/ 온라인	한글날	아주근력 운동교실 「신체활동의 원동력이 되는 영덩이근육 운동」 10:00~11:00/ 온라인 암 치료 후 건강한 식생활 14:00~15:00/ 온라인	
14	15	16	17	18
심리지지「내 안의 불안 다스리기」 14:00~15:30/ 온라인		이완명상훈련교실① 「이완과 명상으로의 초대」 10:00~11:00/ 온라인	(대면) 바른걷기교실 10:00~11:30/ 웰빙센터 6층	회복관리를 위한 원예치료 「나의 안식처_수태불 만들기」 14:00~15:30/ 온라인
21	22	23	24	25
심리지지「새로운 여정을 시작하기」 14:00~15:30/ 온라인	(대면) 가족과 함께하는 건강관리 프로그램 「위드」 13:00~16:00/ 웰빙센터 6층	이완명상훈련교실② 「호흡집중과 마음챙김」 10:00~11:00/ 온라인	아주근력 운동교실 「강한 몸을 만들기 위한 전신근력 운동」 10:00~11:00/ 온라인	(대면) 유방암의 달 기념 특강 10:00~12:00/ 웰빙센터 6층
28	29	30		
심리지지「변화된 삶에 적응하기」 14:00~15:00/ 온라인		이완명상훈련교실③ 「바디스캔과 알아차림」 10:00~11:00/ 온라인		