

# 2021년 12월 비대면 프로그램 일정표

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
		1	2	3
			10:00 수면 위생 프로그램	
6	7	8	9	10
		15:00 유산소 운동교실 (심화프로그램)	15:00 원예교실 (심화프로그램)	
13	14	15	16	17
	10:00 영양 식생활 프로그램		10:00 다니엘근력 운동교실	
20	21	22	23	24
	10:00 심리지지 프로그램		10:00 이완요법	

- 화상(ZOOM) 또는 소규모 (1-2명) 집단모임으로 진행
- 프로그램 사전 예약 필수
- 심화프로그램의 경우 프로그램 기참여자만 신청 가능 함.
- 일정 외 프로그램(1:1대면) 신청 가능
- 예약 및 문의 ☎280-7420