

암생존자통합지지센터 프로그램 일정표

2022년 10월 프로그램 운영 일정표				
일	화	수	목	금
3	4	5	6	7
-----개천절-----		◆암생존자의 영양.식생활 14:00~15:00(대면 6명) ◆수면위생 및 점진적 근육이완 15:00~16:20(대면 6명)	◆운동 및 복식호흡 10:00~11:30(6명), C동 ◆운동 및 복식호흡 14:00~15:30(6명), C동	
10	11	12	13	14
---한글날 대체휴무---			◆바른걷기 및 복식호흡 10:00~11:30(6명), C동 ◆바른걷기 및 복식호흡 14:00~15:30(6명), C동	◆암생존자의 영양.식생활 10:00~11:00(대면 6명) ◆수면위생 및 점진적 근육이완 11:00~12:20(대면 6명)
17	18	19	20	21
◆아로마요법(10명) 09:40~10:30 ★마음챙김 명상(호흡명상) 10:30~12:00(10명), C동 3F	◆아로마요법(10명) 09:40~10:30 ★마음챙김 명상(바디스캔) 10:30~12:00(10명), C동 3F *바디스캔 몸의 감각에 집중하며 이완			◆멘토특강(각 20명) 14:00~15:30 15:30~16:30
24	25	26	27	28
◆아로마요법(10명) 09:40~10:30 ★마음챙김 명상(정좌명상) 10:30~12:00(10명), C동 3F	◆아로마요법(10명) 09:40~10:30 ★마음챙김 명상(긍정심리) 10:30~12:00(10명), C동 3F			

○ 해당 일정은 센터 사정에 의해 변동될 수 있으며, 사전 예약제로만 진행됩니다. 프로그램 신청 및 문의 : 051-240-6876
 ※행사구분: ★특강 등 행사성 행사, ◆암생존자 통합지지 프로그램