

23년 3월 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
6	7	8	9	10
	영양식생활 대면 14시	심리지지1 대면 15시	바른건기 대면 10시30분	
13	14	15	16	17
이완훈련 대면 14시	요가 대면 10시	심리지지2 대면 15시	캘리그래피 대면 10시	
20	21	22	23	24
	피로관리 대면 14시	심리지지3 대면 15시	운동 대면 10시30분	원예교실 대면 15시
27	28	29	30	31
	수면위생 대면 14시	재발두려움 대면 15시		



화상(ZOOM) 또는 집단모임으로 운영

일정외 프로그램 (1:1대면) 신청 가능

프로그램은 사전예약 필수 ★예약 및 문의 ☎280-7420

