2024년 8월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표

월	화	수	목	금
			1	2
			아주근력 운동교실 「신체활동의 원동력이 되는 엉덩이근육 운동」 10:00~11:00/ 온라인	자녀양육 고민상담소 10:00~11:00/ 온라인
5	6	7	8	9
림프부종의 이해와 예방 10:00~11:00/ 온라인 직장인 건강관리 꿀팁.zip① 「암 치료 후 건강한 라이프스타일」 19:00~20:00/ 온라인	심리지지「변화된 삶에 적응하기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실① 「이완과 명상으로의 초대」 06:30~07:30/ 온라인 회복관리를 위한 원예치료 「나를 위한 균형-자연물 모빌 만들기」 14:00~15:30/ 온라인	(대면) 바른걷기교실 10:00~11:30/ 웰빙센터 6층	
12	13	14	15	16
직장인 건강관리 꿀팁.zip② 「컨디션 관리를 위한 아로마테라피」 19:00~20:00/ 온라인	심리지지「내 안의 불안 다스리기」 14:00~15:30/ 온라인	이완명상훈련교실② 「호흡집중과 마음챙김」 06:30~07:30/ 온라인	광복절	
19	20	21	22	23
직장인 건강관리 꿀팁.zip③ 「간편하게 건강식 챙기기 및 식생활 Q&A」 19:00~20:00/ 온라인	심리지지「새로운 여정을 시작하기」 14:00~15:30/ 온라인	이완명상훈련교실③ 「바디스캔과 알아차림」 06:30~07:30/ 온라인 암 치료 후 건강한 식생활 14:00~15:00/ 온라인	아주근력 운동교실 「강한 몸을 만들기 위한 전신근력 운동」 10:00~11:00/ 온라인	
26	27	28	29	30
		이완명상훈련교실④ 「사랑명상과 심상명상」 06:30~07:30/ 온라인	(대면)암종별 운동교실 「부인암」 10:00~11:00/ 웰빙센터 6층	