

22년 1월 프로그램 일정표

월	화	수	목	금
2	3	4	5	6
	피로관리 대면 14시	심리지지1 대면 15시		
9	10	11	12	13
		심리지지2 대면 15시	이완호흡 비대면 15시	
16	17	18	19	20
	영양식생활 대면 14시		운동 대면 10시30분	
23	24	25	26	27
설날	대체공휴일	심리지지3 대면 15시	운동 대면 10시30분	

화상(ZOOM) 또는 집단모임으로 운영

일정외 프로그램 (1:1대면) 신청 가능

프로그램은 사전예약 필수 ★예약 및 문의 ☎280-7420