

2023년 6월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
29  매년 6월 첫째 주 암생존자 주간 (5.29 ~ 6.2)	30	31	1	2
5	6 	7	8	9
		이완명상훈련교실 「아우토키편 훈련 下」 10:00~11:00/ 온라인 암 치료 후 직장복귀 14:00~15:00/ 온라인	(대면) 바른걷기교실 10:00~11:30	
12	13	14	15	16
심리지지 「변화된 삶에 적응하기」 14:00~15:00/ 온라인		이완명상훈련교실 「이완과 명상으로의 초대」 10:00~11:00/ 온라인 암종별 Q&A교실 「비뇨기암 치료 후 건강관리와 골반운동」 14:00~15:30/ 온라인	(대면) 암생존자 근력 운동 원데이 클래스 10:00~11:00/ 온라인	
19	20	21	22	23
심리지지 「내 안의 불안 다스리기」 14:00~15:30/ 온라인				자녀양육교실_소그룹상담 10:00~11:00/ 온라인
26	27	28	29	30
심리지지 「새로운 여정을 시작하기」 14:00~15:30/ 온라인		이완명상훈련교실 「호흡집중과 마음챙김」 10:00~11:00/ 온라인		회복관리를 위한 원예치료 「투명하게 나를 바라보기- 수경화분 만들기」 10:00~11:30/ 온라인