

# 2023년 12월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
				1
				자녀양육교실_소그룹상담 10:00~11:00/ 온라인
4	5	6	7	8
	심리지지 「변화된 삶에 적응하기」 14:00~15:00/ 온라인	(대면) 바른건기교실 10:00~11:30  암 치료 후 직장복귀 14:00~15:00/ 온라인	(대면) 이완명상훈련 원데이 클래스 「초심자 대상」 10:00~12:30	
11	12	13	14	15
심리지지 「내 안의 불안 다스리기」 14:00~15:30/ 온라인		(대면) 상지 기능 개선 및 하복부 기본 운동 10:00~11:00	(대면) 이완명상훈련 원데이 클래스 「숙련자 대상」 10:00~12:30	심리지지 「새로운 여정을 시작하기」 14:00~15:30/ 온라인
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

