

2023년 8월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
	1	2	3	4
	심리지지 「변화된 삶에 적응하기」 14:00~15:00/ 온라인	암 치료 후 직장복귀 14:00~15:00/ 온라인	아주근력 운동교실 「신체활동의 원동력이 되는 영양근육 운동」 10:00~11:00/ 온라인 캘리테라피 교실① 14:00~15:30/ 온라인	자녀양육교실_소그룹상담 10:00~11:00/ 온라인
7	8	9	10	11
	심리지지 「내 안의 불안 다스리기」 14:00~15:30/ 온라인	(대면) 이완명상훈련 원데이 클래스_초심자 대상 10:00~11:00	(대면) 바른걷기교실 /10:00~11:30 캘리테라피 교실② 14:00~15:30/ 온라인	
14	15	16	17	18
		이완명상훈련교실 「이완과 명상으로의 초대」 10:00~11:00/ 온라인	아주근력 운동교실 「강한 몸을 만들기 위한 전신 근력 운동」 10:00~11:00/ 온라인 캘리테라피 교실③ 14:00~15:30/ 온라인	
21	22	23	24	25
		이완명상훈련교실 「호흡집중과 마음챙김」 10:00~11:00/ 온라인	캘리테라피 교실④ 14:00~15:30/ 온라인	
28	29	30	31	
	심리지지 「새로운 여정을 시작하기」 14:00~15:30/ 온라인	이완명상훈련교실 「바디스캔과 알아차림」 10:00~11:00/ 온라인	캘리테라피 교실⑤ 14:00~15:30/ 온라인	