

2024년 6월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
3	4	5	6	7
림프부종의 이해와 예방 10:00~11:00/ 온라인	 <p>6월 첫째 주 암생존자 주간 행사</p> <p>10:00~15:00 건강관리 서비스 박람회 14:00~15:30 스마트폰 사진 클래스 (장소: 아주내과교병원 본관)</p>	이완명상훈련교실① 「이완과 명상으로의 초대」 10:00~11:00/ 온라인 회복관리를 위한 원예치료 14:00~15:30/ 온라인	현충일	자녀양육 고민상담소 10:00~11:00/ 온라인
10	11	12	13	14
	심리지지 「변화된 삶에 적응하기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실② 「호흡집중과 마음챙김」 10:00~11:00/ 온라인	(대면) 암 치료 후 운동 원데이 클래스 「상지·하복부 기능개선과 근력강화 운동」 10:00~11:00	
17	18	19	20	21
	심리지지 「내 안의 불안 다스리기」 14:00~15:30/ 온라인	이완명상훈련교실③ 「바디스캔과 알아차림」 10:00~11:00/ 온라인 암 치료 후 건강한 식생활 14:00~15:00/ 온라인	(대면) 바른건기교실_심화 「바른건기를 위한 5가지 근력 보강 운동」 10:00~11:30	
24	25	26	27	28
	심리지지 「새로운 여정을 시작하기」 14:00~15:30/ 온라인	이완명상훈련교실④ 「사랑명상과 심상명상」 10:00~11:00/ 온라인	암생존자 스트레칭 교실 10:00~11:00/ 온라인	