

2022년

3월 프로그램 일정표

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	1	2	3	4
			10:00 심리지지_ 내안에 불안다스 리기	10:00 수면 위생 프로그램
7	8	9	10	11
		대통령선거	10:00 이완요법 + 복식호흡	
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
	15:00 유산소 운동 교실 (심화프로그램)		15:00 원예교실 (심화프로그램)	

- 화상(ZOOM) 또는 소규모 (1-2명) 집단모임으로 진행
- 프로그램 사전 예약 필수
- 심화프로그램의 경우 프로그램 기참여자만 신청 가능 함.
- 일정 외 프로그램(1:1대면) 신청 가능
- 예약 및 문의 ☎280-7420