

2025년 2월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
3	4	5	6	7
림프부종의 이해와 예방 10:00~11:00/ 온라인	다니엘 근력강화운동 10:00~11:00/ 온라인 심리지지 「변화된 삶에 적응하기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실 초심자 원데이 클래스 09:30~11:30/ 웰빙센터 6층	(3주과정) 바른걷기교실 「바른걷기 포인트 이론과 보행평가」 10:00~11:00/ 웰빙센터 6층	자녀양육 고민상담소 10:00~11:00/ 온라인
10	11	12	13	14
	상지 기능개선운동 10:00~11:00/ 온라인 심리지지 「내 안의 불안 다스리기」 14:00~15:00/ 온라인	(6주과정) 이완명상훈련교실 「이완과 명상으로의 초대」 10:00~11:00/ 온라인 암 치료 후 건강한 식생활 14:00~15:00/ 온라인	(3주과정) 바른걷기교실 「걷기 전후 스트레칭과 기본 근력운동」 10:00~11:00/ 웰빙센터 6층	
17	18	19	20	21
	하복부 기능개선운동 10:00~11:00/ 온라인 심리지지 「새로운 여정을 시작하기」 14:00~15:00/ 온라인	(6주과정) 이완명상훈련교실 「호흡집중과 마음챙김」 10:00~11:00/ 온라인	(3주과정) 바른걷기교실 「잘못된 걸음걸이 개선운동」 10:00~11:00/ 웰빙센터 6층	
24	25	26	27	28
		(6주과정) 이완명상훈련교실 「바디스캔과 알아차림」 10:00~11:00/ 온라인	암생존자 스트레칭 교실 10:00~11:00/ 온라인	