

2021년 3월 경기 암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
1	2	3	4	5
삼일절		이완명상 훈련교실(1) 10:00~11:00/ 온라인 암 치료 후 직장복귀 14:00~15:00/ 온라인	아주근력 운동교실 10:00~11:30 웰빙센터 6층 교육실	회복관리를 위한 원예치료(1) 10:00~11:30/ 온라인
8	9	10	11	12
심리지지 '변화된 삶에 적응하기' 14:00~15:00/ 온라인	암생존자의 건강한 식생활 14:00~15:00/ 온라인	이완명상 훈련교실(2) 10:00~11:00/ 온라인 영양관리 Q&A교실 15:00~16:00/ 온라인	아주근력 운동교실 10:00~11:30 웰빙센터 6층 교육실 심리지지 '내 안의 불안 다스리기' 10:00~11:00/ 온라인	회복관리를 위한 원예치료(2) 10:00~11:30/ 온라인
15	16	17	18	19
이차암검진과 건강관리 14:00~15:00/ 온라인	수면위생과 이완교육 10:00~11:00/ 온라인 암 치료 후 건강한 생활습관 14:00~15:00/ 온라인	이완명상 훈련교실(3) 10:00~11:00/ 온라인 자녀양육교실 10:00~11:30 본관 2층 센터 내	아주근력 운동교실 10:00~11:30 웰빙센터 6층 교육실	
22	23	24	25	26
수면위생과 이완교육 14:00~15:00/ 온라인	암생존자의 건강한 식생활 10:00~11:00/ 온라인 심리지지 '새로운 여정을 시작하기' 10:00~11:00/ 온라인	이완명상 훈련교실(4) 10:00~11:00/ 온라인	아주근력 운동교실 10:00~11:30 웰빙센터 6층 교육실	
29	30	31		
		이완명상 훈련교실(5) 10:00~11:00/ 온라인		

○ 모든 프로그램은 사전 예약 후 참여 가능합니다.

○ 프로그램 참여 신청 후 불참 시, 당일 오전까지 연락 부탁드립니다.

* 프로그램 문의: 031-219-4130