

# 2025년 11월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
3	4	5	6	7
암 치료 후 건강한 식생활 한희정간호사 14:00~15:00/ 온라인	다니엘 근력강화운동 문경주물리치료사 10:00~11:00/ 온라인	(6주과정) 이완명상훈련교실① 전미선교수 08:30~09:30/ 온라인	심리지지 「두려움과 함께 나아가기」 전은애간호사 14:00~15:00/ 온라인	
10	11	12	13	14
수면위생교육과 피로관리 전은애간호사 14:00~15:00/ 온라인	상지 기능개선운동 문경주물리치료사 10:00~11:00/ 온라인	(6주과정) 이완명상훈련교실② 전미선교수 08:30~09:30/ 온라인	(3주과정) 바른걸기교실 「바른걸기 포인트 이론과 보행평가」 최영진 물리치료사 10:00~11:00/ 웰빙센터 6층	
17	18	19	20	21
	하복부 기능개선운동 문경주물리치료사 10:00~11:00/ 온라인	(6주과정) 이완명상훈련교실③ 전미선교수 08:30~09:30/ 온라인	(3주과정) 바른걸기교실 「걸기 전후 스트레칭과 기본 근력운동」 최영진 물리치료사 10:00~11:30/ 웰빙센터 6층  회복관리를 위한 원예치료 「나의 안식처_수태불」 장수경 원예치료사 14:00~15:30/ 온라인	자녀양육 고민상담소 조선미교수 10:00~11:00/ 온라인
24	25	26	27	28
		(6주과정) 이완명상훈련교실④ 전미선교수 08:30~09:30/ 온라인	(3주과정) 바른걸기교실 「잘못된 걸음걸이 개선운동」 최영진 물리치료사 10:00~11:30/ 웰빙센터 6층	