

# 2024년 3월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
				1
				삼일절
4	5	6	7	8
림프부종의 이해와 예방 10:00~11:00/ 온라인		이완명상훈련교실③ 「바디스캔과 알아차림」 10:00~11:00/ 온라인	아주근력 운동교실 「신체활동의 원동력이 되는 엉덩이근육 운동」 10:00~11:00/ 온라인	자녀양육 고민상담소 10:00~11:00/ 온라인 회복관리를 위한 원예치료 14:00~15:30/ 온라인
11	12	13	14	15
수면위생교육과 피로관리 14:00~15:00/ 온라인	심리지지 「두려움과 함께 나아가기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실④ 「사랑명상과 심상명상」 10:00~11:00/ 온라인 암 치료 후 건강한 식생활 14:00~15:00/ 온라인	(대면) 바른걷기교실 10:00~11:30	
18	19	20	21	22
	암을 이기는 생활습관 14:00~15:00/ 온·오프라인	이완명상훈련교실⑤ 「아우토겐훈련 上」 10:00~11:00/ 온라인	아주근력 운동교실 「강한 몸을 만들기 위한 전신 근력운동」 10:00~11:00/ 온라인	
25	26	27	28	29
		이완명상훈련교실⑥ 「아우토겐훈련 下」 10:00~11:00/ 온라인		