

2022년 2월 경기 암생존자통합지지센터 프로그램 일정표				
월	화	수	목	금
	1	2	3	4
	설날	설 연휴	아주근력 운동교실 10:00~11:00/ 온라인	
7	8	9	10	11
	심리지지 「변화된 삶에 적응하기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실(5) 10:00~11:00/ 온라인 암 치료 후 직장복귀 14:00~15:00/ 온라인	암생존자의 건강한 식생활 10:00~11:00/ 온라인	회복관리를 위한 원예치료(1) 10:00~11:30/ 온라인
14	15	16	17	18
수면위생과 이완교육 14:00~15:00/ 온라인	심리지지 「내 안의 불안 다스리기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실(6) 10:00~11:00/ 온라인	아주근력 운동교실 10:00~11:00/ 온라인	회복관리를 위한 원예치료(2) 10:00~11:30/ 온라인
21	22	23	24	25
	심리지지 「새로운 여정을 시작하기」 14:00~15:00/ 온라인		바르게 걷기 교실 14:00~15:00/ 온라인	

- 모든 프로그램은 **사전 예약 후** 참여 가능합니다.
- 프로그램 참여 신청 후 **불참 시, 당일 오전까지 연락** 부탁드립니다.

* 프로그램 문의: 031-219-4130