

2022년 9월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
			1	2
			아주근력 운동교실 「거북목과 굽은 등 교정 운동」 10:00~11:00/ 온라인	
5	6	7	8	9
수면위생과 이완교육 14:00~15:00/ 온라인	심리지지 「변화된 삶에 적응하기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실(3) 10:00~11:00/ 온라인 암 치료 후 직장복귀 14:00~15:00/ 온라인	암생존자의 건강한 식생활 10:00~11:00/ 온라인	
12	13	14	15	16
	심리지지 「내 안의 불안 다스리기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실(4) 10:00~11:00/ 온라인	아주근력 운동교실 「몸통의 안정성을 위한 코어 운동」 10:00~11:00/ 온라인	회복관리를 위한 원예치료(1) 「내 삶의 반짝이는 순간들」 10:00~11:30/ 온라인
19	20	21	22	23
	심리지지 「새로운 여정을 시작하기」 15:00~16:00/ 온라인	이완명상훈련교실(5) 10:00~11:00/ 온라인 자녀양육교실 10:00~11:00/ 온라인	암 치료 후 피로관리 10:00~11:00/ 온라인	회복관리를 위한 원예치료(2) 「압화공예를 이용한 자개모빌 만들기」 10:00~11:30/ 온라인
26	27	28	29	30
		이완명상훈련교실(6) 10:00~11:00/ 온라인 바른걷기교실 13:30~15:00/ 대면		