

## 2022년 4월 프로그램 일정표

월	화	수	목	금
4	5	6	7 10:00 운동 교실	8
11 10:00 경기 교실	12 10:00 수면위생 프로그램	13 15:00 이완요법 복식호흡	14	15
18	19	20 15:00 심리지지 - 새로운 여정의 시작	21	22
25	26 15:00 유산소운동 교실(심화)	27	28 15:00 원예교실 (심화)	29

- 화상 또는 소규모(1-2명) 집단 모임으로 진행
- 프로그램 사전 예약 필수
- 심화프로그램의 경우 프로그램 기 참여자만 신청 가능
- 일정 외 프로그램 (1:1대면) 신청 가능
- 예약 및 문의 280-7420