

# 2024년 4월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
1	2	3	4	5
림프부종의 이해와 예방 10:00~11:00/ 온라인	심리지지 「변화된 삶에 적응하기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실 「초심자 원데이 클래스」 9:30~11:30/ 온라인	아주근력 운동교실 「거북목과 굽은등 교정 운동」 10:00~11:00/ 온라인  암 치료 후 건강한 식생활 14:00~15:00/ 온라인	자녀양육 고민상담소 10:00~11:00/ 온라인  회복관리를 위한 원예치료 14:00~15:30/ 온라인
8	9	10	11	12
암 치료 후 직장복귀 14:00~15:00/ 온라인	심리지지 「내 안의 불안 다스리기」 14:00~15:30/ 온라인	22대 국회의원 선거	(대면) 바른걷기교실 10:00~11:30	
15	16	17	18	19
심리지지 「새로운 여정을 시작하기」 14:00~15:30/ 온라인		이완명상훈련교실① 「이완과 명상으로의 초대」 10:00~11:00/ 온라인  암종별 Q&A교실-비뇨기암 14:00~15:00/ 하이브리드	아주근력 운동교실 「몸통의 안정성을 위한 코어 운동」 10:00~11:00/ 온라인	
22	23	24	25	26
		이완명상훈련교실② 「호흡집중과 마음챙김」 10:00~11:00/ 온라인		