

# 2024년 2월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
			1	2
			아주근력 운동교실 「거북목과 굽은 등 교정 운동」 10:00~11:00/ 온라인	자녀양육교실_소그룹상담 10:00~11:00/ 온라인
5	6	7	8	9
림프부종의 이해와 예방 10:00~11:00/ 온라인	심리지지 「변화된 삶에 적응하기」 14:00~15:00/ 온라인		(대면) 바른걷기교실 10:00~11:30	설날연휴
12	13	14	15	16
대체휴일	심리지지 「내 안의 불안 다스리기」 14:00~15:30/ 온라인	암 치료 후 건강한 식생활 14:00~15:00/ 온라인	아주근력 운동교실 「몸통의 안정성을 위한 코어 운동」 10:00~11:00/ 온라인	
19	20	21	22	23
		이완명상훈련교실① 「이완과 명상으로의 초대」 10:00~11:00/ 온라인		
26	27	28	29	
	심리지지 「새로운 여정을 시작하기」 14:00~15:30/ 온라인	이완명상훈련교실② 「호흡집중과 마음챙김」 10:00~11:00/ 온라인		